



دمنوش عَناب



عَناب از آن میوه‌هایی است که خیلی خیلی خاصیت دارد. دوست دارید با خواص عَناب و دمنوش آن آشنا شوید؟ درست کردن دمنوش عَناب خیلی ساده است. ده عدد عَناب را با گوشت کوب کمی خرد می‌کنیم. یک لیوان آب را داخل قوری و عَناب‌ها را داخل آن می‌ریزیم. بعد، قوری را روی گاز می‌گذاریم. وقتی آب جوش آمد، شعله را کم می‌کنیم و قوری را کنار شعله می‌گذاریم تا دم بکشد. بعد از بیست دقیقه، دمنوش آماده است. آن را در فنجان بریزید و نوش جان کنید! دمنوش عَناب برای سرماخوردگی، پاک‌سازی خون، تقویت سیستم ایمنی و جوان‌سازی پوست مفید است.



چی لازم داریم؟

۱۰ عدد

عَناب

یک لیوان بزرگ

آب