

CZAS NA HERBATĘ



Za oknem pada deszcz, jest szaro i ponuro – to idealny czas na rozgrzewającą herbatę. Herbaty owocowe i ziołowe dostarczają nam cennych składników odżywczych, poprawiają naszą kondycję, są naturalnym wsparciem sił obronnych organizmu. Działają przeciwzapalnie, przeciwbakteryjnie i przeciwwirusowo, co w obecnej sytuacji ma niewątpliwie bardzo ważne znaczenie.

Poniżej przedstawiamy Wam proste przepisy na herbaty naturalnie wzmacniające odporność. Zachęcamy do ich wypróbowania!



ZIELONA HERBATA Z CYTRYNĄ, IMBIREM I MIODEM

Składniki na 2 porcje:

- ✓ 2 łyżki zielonej herbaty
- ✓ 1 cytryna
- ✓ 3 centymetry korzenia imbiru
- ✓ 1,5 łyżki kurkumy
- ✓ łyżka miodu naturalnego
- ✓ 0,5 litra ciepłej wody

Przygotowanie:

1. Imbir zetrzyj na tarce z dużymi oczkami, cytrynę pokrój w plasterki.
2. Do dzbanka wsyp 2 łyżki zielonej herbaty i zalej gorącą wodą (ok. 70 stopni C).
3. Po 5 min. dodaj starty imbir, plastry cytryny, dodatkowo wsyp kurkumę i wymieszaj z łyżką miodu.



HERBATA Z KURKUMĄ

Składniki na 2 porcje:

- ✓ 450 ml wody
- ✓ 1 łyżeczka kurkumy
- ✓ 0,5 łyżeczki cynamonu
- ✓ 6 plasterków imbiru
- ✓ szczypta pieprzu cayenne/pieprzu czarnego (opcjonalnie dla odważnych☺)
- ✓ sok z cytryny/ plasterki cytryny
- ✓ miód

Przygotowanie:

1. Do garnuszka wlewamy wodę, dodajemy kurkumę, cynamon i imbir.
2. Doprowadzamy do wrzenia po czym od razu zmniejszamy ogień, gotujemy na wolnym ogniu przez 10 min.
3. Wyłączamy, odstawiamy na 1 minutę, by przyprawy opadły na dno garnka.
4. Herbatę nalewamy do szklanek przez sitko, dodajemy szczyptę pieprzu (dzięki niemu kurkuma jest lepiej przyswajalna), sok z cytryny i miód do smaku.



HERBATA Z MALINAMI

Składniki:

- ✓ 0,5 łyżeczki ulubionej czarnej herbaty
- ✓ 0,5 łyżeczki suszonej mięty
- ✓ 3 łyżeczki soku z malin lub konfitury
- ✓ 200 ml wody

Przygotowanie:

1. Susz czarnej herbaty dodajemy do mięty i zalewamy gorącą wodą.
2. Parzymy przez 5 minut pod przykryciem .
3. Odcedzamy fusy i dodajemy sok z malin/konfiturę.
4. Najbardziej skuteczny jest ciepły napar, nie należy więc zwlekać z wypiciem go.



HERBATA Z LIPY NA GRYPĘ

Składniki:

- ✓ 2 łyżeczki suszonych kwiatów lipy
- ✓ 2 łyżeczki miodu
- ✓ plaster cytryny
- ✓ 200 ml wody

Przygotowanie:

1. Kwiat lipy zalewamy gorącą wodą i odstawiamy na 10 minut do zaparzenia .
2. Oddzielamy fusy i odstawiamy napar jeszcze na 2 minuty, by nieco przestygł.
3. Dodajemy plaster cytryny, delikatnie ugniatamy, aby puścił sok.
4. Następnie dodajemy miód i wypijamy, póki napój jest ciepły.



PRZECIWBÓLOWA HERBATA NA GRYPĘ I PRZEZIĘBIENIE

Składniki:

- ✓ 1 łyżeczka czarnej herbaty
- ✓ 4 goździki
- ✓ 3 łyżeczki soku z czarnego bzu lub konfitury
- ✓ 200 ml wody

Przygotowanie:

1. Do dzbanka wsypujemy czarną herbatę oraz goździki.
2. Po 5 minutach zaparzenia przelewamy napar do szklanki i dodajemy czarny bez.
3. Wypijamy, póki ciepłe i otulamy się kocem, by jeszcze lepiej się wygrzać☺.



HERBATA Z KWIATÓW DZIKIEGO BZU

Składniki:

- ✓ 1 łyżeczka suszu kwiatów czarnego bzu na szklanę wrzątku
- ✓ 200 ml wody
- ✓ miód do smaku

Przygotowanie:

1. Suszone kwiaty czarnego bzu, w proporcji łyżeczka na szklanę, zalewamy wrzątkiem i pozostawiamy pod przykryciem na 3 do 5 minut.
2. Dodajemy miód do smaku i pijemy ciepły napar.



HERBATA Z ZIELA JEŻÓWKI PURPUROWEJ

Składniki:

- ✓ 1 łyżeczka suszonego ziela jeżówki (proporcja na 1 szklanę)
- ✓ miód do smaku

Przygotowanie:

1. 1 łyżeczkę suszonego ziela jeżówki dodajemy do wrzącej wody i gotujemy przez 15 minut, często mieszając.
2. Schładzamy odrobinę i dodajemy miód.

Na zdrowie!