

Eko Rewolucja

Aromatyczna herbata z czystkiem na zimne dni.

2015-02-06



Chyba każdy przyzna że po zimowym spacerze, powrocie z pracy czystkoły najlepsza jest gorąca herbata!

A jak herbata jest z aromatycznymi przyprawami to... Nic więcej chyba nie muszę dodawać.

A więc dla was przedstawiamy herbatę z czystką w zimowej aromatycznej wersji .

Aby przygotować 2 szklanki naszej "broni" na zimne dni trzeba przygotować.

- 2 łyżeczki czystka (susz) oczywiście najlepiej z rolnictwa ekologicznego.

- laska cynamonu

- 1 łyżeczka ziaren kardamonu

- 2 goździki

- szczypta sproszkowanego imbiru lub odrobina świeżego

- 1 łyżeczka miodu

- 200 ml mleka lub mleka sojowego

- 200 ml wody

No to zaczynamy:

Wlewamy wodę do garnka następnie dodajemy laskę cynamonu, 1 łyżeczkę ziaren kardamonu, 2 goździki i szczypta imbiru. Teraz wszystko musimy zagotować i gotować pod przykryciem przez 10 minut. Pod koniec gotowania dodać 1 łyżeczkę miodu. Odstawiamy garnek. A następnie dolewamy 200 ml mleka i wszystko jeszcze raz zagotować. Do 2 garnka wsypujemy 2 łyżeczki ziela czystka (najlepiej drobno cięty). Czystek zalewamy wcześniej przygotowanym wywarem i zostawiamy przez około 3 minuty tak aby herbata naciągnęła czystkiem. Pod koniec przelewamy przez sitko do szklanek i gotowe. Smacznego!

No to na koniec pozostaje mi tylko życzyć wszystkim wiele przyjemnych długich zimowych wieczorów przy aromatycznej herbacie z czystkiem.

