

Eko Rewolucja

Letnie marzenie - czystkowe icetea

2014-06-02



Już za parę dni zacznie się prawdziwe ciepłe lato. Warto już teraz na przygotować się na upały. Przygotuj sobie pyszną i zdrową icetea z czystka!

Icetea z czystka:

1. Zaparzyć mocny wywar z czystka (około 1-2 łyżki stołowe na litr wody zaparzać 5-10 minut).
2. Świeży zaparzony wywar przelać do dzbanka z kostkami lodu i poczekać aż herbata ostygnie.
3. Po ochłodzeniu dodać świeży sok z cytryny.
4. Dodatkowo herbatę można dosłodzić miodem lub cukrem kokosowym
5. Ciesz się wyjątkowym smakiem czystka w upalne dni!

Dla bardziej wymagających i poszukujących doznań smakowych rozszerzony przepis :):

1. Przygotować 300 ml icetea z czystka (bez dodatku cytryny i miodu/cukru)
2. Dodać 50 ml soku z rokitnika
3. Dodać 150 ml soku z czarnej porzeczki
4. Dodać miodu lub cukru kokosowego
5. Wszystko dokładnie wymieszać

Przed podaniem można dorzucić kostkę lodu i listek melisy lub mięty.

Więcej przepisów na herbatę z czystka znajdziecie w książce "Czystek - Zdrowie i piękno dzięki jednej roślinie" Dr Gunter Harnish

Smacznego :) Jeśli spodobał wam się przepis lub macie pomysł jak go ulepszyć zapraszam do komentowania :)

Więcej informacji na temat ziola Czystek na stronie www.czystek.info