Fermentowana herbatka z bzu lilaka

Nikita

Polecane na: **napoje**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

60 min

1 porcja

Składniki:

Kwiaty bzu lilaka dwa wiadra -

Dodatkowe info:

Mamy pyszną, zdrową, ekologiczną własną herbatkę. Herbata z bzu lilaka nie tylko ma przyjemny lekko goryczkowy, karmelowy smak, ale także właściwości lecznicze - wspomaga naszą wątrobę, warto ją zatem mieć w swoich zapasach zamiast chemicznych specyfików.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Zbieramy kwiaty bzu lilaka (fioletowe lub białe) jak najwięcej.

KROK 2: Układamy w słoiku i mocno ubijamy.

KROK 3: Zakręcamy słoiki. Jeżeli jest słonecznie i ciepło to stawiamy na parapecie, aby kwiaty puściły sok i sfermentowały.

KROK 4: Jeżeli jest chłodno i nie ma słońca, to możemy wstawić do nagrzanego piekarnika na 50 stopni piekarnika na około 2-3 godziny.
W tym czasie kwiaty odbarwią się i będą prawie białe.
Następnie wyjmujemy je i suszymy.
W piekarniku lub suszarce do owoców.

KROK 5: Suszymy do momentu aż będą całkowicie suche. Kwiaty całkiem zbrązowieją.

KROK 6: Wkładamy do suchych słoików i mamy zapas herbatki na zimę.