Herbatka z fermentowanych kwiatów forsycji

Nikita

Polecane na: **napoje**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

0 min

1 porcja

Składniki:

Kwiaty forsycji - Dużo

Sposób przygotowania:

KROK 1: Idziemy na spacer i zbieramy przed południem w sloneczny dzień dużo kwiatów forsycji. Oczywiście w czystej okolicy.

KROK 2: Kwiaty przynosimy do domu i zostawiamy na trochę aby wyszły z nich ewentualnie robaczki (kwiatów nie myjemy).

KROK 3: Następnie w dłoni rolujemy kwiaty w małe kuleczki po kilka sztuk, tak aby zaczęły puszczać sok. Ubijamy je w słoiku, słoik zakręcić. Zostawić na 1 dobę na słońcu lub innym ciepłym miejscu np piekarniku nagrzanym do temperatury 30-50 stopni. Kwiaty powinny zmienić kolor na lekko brązowy.

KROK 4: Następnego dnia wyjąć kwiaty ze słoika i wysuszyć w piekarniku lub suszarce do owoców w temperaturze do 40-45 stopni.
Jak ostygną chowamy do suchego słoika.

KROK 5: Herbatka jest smaczna, lekko karmelowa z nutką goryczy, na filiżankę wystarczy kilka kulek (3-5).
Mamy smaczną i zdrową herbatę, bez żadnych oprysków, konserwantów. Forsycja zawiera sporo rutyny , uszczelnia naczynia krwionośne.