





Herbatka ze świeżej pokrzywy

 Barbara Strużyna

Polecane na: [napoje](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 10 min

 1 porcja

Składniki:

pokrzywa świeżo zerwana - 1 garść plasterki cytrusów (cytryna, pomarańcza, grejfrut) - 3 plaster

Dodatkowe info:

Zwykle pokrzywę zrywam w maju, w tym roku jakoś szybciej przyszedł okres zbiorów młodej pokrzywy. Najlepsza jeszcze ta przed kwitnieniem.

Prawie codziennie zaparzam i piję świeżo zerwane liście. Dodaje różne dodatki takie jak mięta, owoce, lub mleko. Jeśli nie zaparzam pokrzywy to ją wyciskam i piję sok, gdzie podstawą są owoce cytrusowe i jabłka. Czasami dodaję pokrzywę do sałatek.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Pokrzywę przeglądamy i usuwamy liście z jajeczkami lub robaczkami. Przepłukujemy i odwirowujemy. Zalewamy wrzątkiem, dodajemy plasterki cytryny lub pomarańczy.

Smacznego!