



Lemoniada z kwiatów głogu

 Nikita

Polecane na: [napoje](#), [przetwory](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 5 min

 1 porcja

Składniki:

kwiaty głogu - 1/2 litr

rodzynki - 1 łyżeczka

cytryna - 2-3 plaster

cukier - 3-4 łyżka

sok z cytryny - 1 łyżeczka

woda - 1 litr

Dodatkowe info:

Kwiaty głogu zawierają związki flawonoidowe, które działają rozkurczowo na mięśnie gładkie jelit, macicy, dróg moczowych i naczyń krwionośnych, szczególnie w odniesieniu do naczyń wieńcowych (zwiększają się dopływy utlenionej krwi do mięśnia sercowego). Poza tym kwiaty głogu zawierają procyjanidyny, które wpływają na obniżenie ciśnienia tętniczego. Kwiaty głogu posiadają także pozytywne działanie na naczynia krwionośne mózgu.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kwiaty głogu zebrane w suchy słoneczny dzień zostawić na 20-30 minut, aby wyszły z nich ewentualni lokatorzy. Następnie wsypać je do butelki (najlepiej z szeroką szyjką), dodać plastry cytryny i rodzynki. W letniej wodzie rozpuścić cukier, wymieszać i dodać sok cytrynowy.

KROK 2: Wodą zalać kwiaty głogu, butelkę zakręcić i postawić w ciepłym miejscu, np. na słonecznym parapecie. Dwa razy dziennie wstrząsnąć butelką. Po 2-3 dniach napój będzie lekko gazowany. Można jeszcze zostawić na 2 dni, a następnie przecedzić kwiaty, a lemoniadę wstawić do lodówki do schłodzenia. Można ją pić od razu lub zostawić do dalszej fermentacji. Lemoniada z czasem będzie coraz kwaśniejsza (jak uda się jej nie wypić od razu).

Lemoniada jest pyszna, orzeźwiająca i działa pro zdrowotnie na nasz układ krążenia, więc pijmy ją na zdrowie.