



Lemoniada ziołowo-kwiatowa z pysznogłówką

 Nikita

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

Kuchnia (region): [arabska](#), [polska](#)

Warto wiedzieć:

 5 min

 1 porcja

Składniki:

kwiaty pysznogłówki (monardy) - 6 szt.

płatki chabra bławatka - 3 łyżka

płatki maku - 4 szt.

mięta (u mnie odmiany mohito i cytrusowa) - kilka listków

werbena cytrynowa - kilka listków

sok z cytryny - 1 łyżeczka

cukier (lub miód) - 3-4 łyżka

butelka o pojemności 1 l -

woda - 900 ml

Dodatkowe info:

Pysznogłówka zwana również jako monarda lub bergamotka, to wieloletnia roślina miododajna o wielu właściwościach leczniczych. Olejki eteryczne oraz napary z ziół monardy działają wspomagająco przy przeziębieniach jako środki przeciwbakteryjne i przeciwzapalne oraz łagodzące ból gardła. Zewnętrznie stosowany tonik łagodzi stany zapalne i pomaga w walce z trądzikiem.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kwiaty i zioła najlepiej zbierać w słoneczny i suchy dzień, mają najwięcej aromatu. Kwiatów nie myjemy, po prostu zbieramy je tylko w czystej okolicy i nie przyskane czyli najlepiej ze swojego ogródka.

KROK 2: Kwiaty i zioła wkładamy do czystej butelki. Dodajemy sok z cytryny, cukier i dolewamy wodę, zostawiając około 3-4 cm wolnej przestrzeni. Zakręcamy butelkę i wstrząsamy, odstawiamy na 3-4 dni na słoneczny parapet. Codziennie wstrząsamy butelką i lekko odkręcamy, aby wypuścić nagromadzone gazy (mogą one nawet rozsadzić

butelkę).

KROK 3: Następnie odcedzamy zioła i kwiaty, odciskając je i lemoniadę przelewamy do butelki i chowamy na kolejne 2-3 dni do lodówki.

KROK 4: Pijemy schłodzoną. Cukier przez ten czas przefermentuje, lemoniada będzie lekko gazowa i wytrawna. Jeżeli lubicie słodsze napoje należy użyć więcej cukru.