Liście babki w cieście

Nikita

Polecane na: **przystawki i przekąski**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

20 min

2 porcje

Składniki:

Liście babki - garść
Woda - 1 szklanka
Mąka z ciecierzycy - 1 szklanka
Olej do smażenia -

Dodatkowe info:

Babka zwyczajna oczyszcza organizm z toksyn, jest pożyteczna w redukowaniu gorączki, w leczeniu infekcji oraz problemów związanych ze skórą. Liść babki zwyczajnej zawiera wiele cennych substancji chemicznych takich jak: kwas fumarowy, benzoesowy, garbniki, krzemionkę, witaminy C i K, sole mineralne.
Właściwości babki: wzmocnienie odporności
regeneracja, działa przeciwzapalnie i bakteriobójczo
wzmacnia naczynia krwionośne, dlatego przyspiesza gojenie się skóry, poprawia też stan włosów, działa przeciwzapalnie i wykrztuśnie.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Szukamy dorodnych liści babki zwyczajnej.
Myjemy i osuszamy.
Mąkę z ciecierzycy mieszamy z wodą i odstawiamy na godzinę do napęcznienia.

KROK 2: Na patelni rozgrzać olej.
Liście babki zanurzyć w cieście i smażyć na złoto z obu stron.

KROK 3: Smażymy liście do wykończenia całego ciasta.
Zjadamy ze smakiem na zdrowie.

Inspiracją do dania był wykład o ziołach Justyny Pargieła (DziczeJemy), dziękuję za dzielenie się wspaniałą wiedzą o ziołach:)