Miodowy syrop tymiankowy na przeziębienie

Nikita

Polecane na: **napoje**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

0 min | 1 porcja

Składniki:

- Świeży tymianek - garść
- Woda - 500 ml
- Płynny miód - 250 ml
- Cytryna bio - 1 szt.

Dodatkowe info:

Tymianek ma właściwości przeciwbakteryjne i przeciwzapalne. W medycynie ludowej od wieków stosowany był jako środek do walki z wirusami i bakteriami. Stosowano go często, by złagodzić kaszel, przede wszystkim kaszel męczący, i to zarówno kaszel mokry jak i kaszel suchy.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Cytrynę bio dokładnie umyć, pokroić w kostkę i włożyć do słoja o pojemności 1 l. Cytrynę zalać miodem, zakręcić i słój odstawić na noc.

KROK 2: Wodę zagotować, wrzucić tymianek, przykryć i gotować powoli na małym ogniu 5 minut.

KROK 3: Odstawić do ostygnięcia. Przecedzić i wlać do słoika z miodem i cytryną.

KROK 4: Dobrze wymieszać. Odstawić na kilka godzin.

KROK 5: Przecedzić cytryny, dobrze odcisnąć cały sok.

KROK 6: Syrop przelać do butelek. Przechowywać w drzwiach w lodówce. Stosować przy przeziębieniu 2-3 razy dziennie po 1 łyżce, dzieci powyżej 12 lat 1-2 razy dziennie po 1 łyżeczce.