Ocet lawendowy dla zdrowia i urody

Nikita

Polecane na: **napoje, przetwory**

Kuchnia (region): **francuska, polska**

Warto wiedzieć:

20 min

1 porcja

Składniki:

kwiaty lawendy eko świeże (ewentualnie suszone) - 0,5 litr

woda - 750 ml

cukier - 3 łyżka

słój o pojemności 1 l -

ściereczka lniana, gumka -

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kwiaty lawendy (najlepiej świeże, ale suszone też mogą być) rozdrobnić i włożyć do słoika. Zalać ostudzoną wodą z cukrem. Przykryć ściereczką i zabezpieczyć gumką.
Przez 2-3 tygodnie mieszać drewnianą wyparzoną łyżką. Jak lawenda opadnie na dno i nie będzie już wypływała, zostawić w spokoju na 3-4 tygodnie. Po tym czasie możemy ocet przecedzić i zlać do butelek.
Ocet pięknie pachnie, ma zastosowanie kulinarne i kosmetyczne.

Kulinarnie: napój dla zdrowia (1 łyżkę octu wymieszać ze szklanką wody mineralnej, pobudzi ślinianki i soki trawienne), orzeźwiający drink (1-2 łyżki octu wymieszać ze szklanką wody, dodać ulubione owoce lub świeże zioła oraz lód, ugasi pragnienie w upalne dni), w połączeniu z dobrym olejem da niepowtarzalny smak sałatek, sosów i ciepłych potraw, do marynowania mięs, ryb oraz warzyw.

Kosmetycznie:
-odświeżający tonik do twarzy, działa ściągająco, przeciwzapalnie i przeciwtrądzikowo (jedną łyżkę octu lawendowego rozrabiamy w szklance przegotowanej/mineralnej wody)
-kompres ze schłodzonego octu jest niezastąpiony przy siniakach, stłuczeniach, opuchliznach.
-ma kojące właściwości po ukąszeniach owadów
-relaksujący dodatek do kąpieli
-do płukania włosów