Oxymel na przeziębienie

Nikita

Polecane na: **napoje, przetwory**

Kuchnia (region): **arabska, niemiecka, polska**

Warto wiedzieć:

15 min

1 porcja

Składniki:

- maliny świeże (ewentualnie mrożone) - 300 g
- imbir korzeń spory - - kawałek
- kurkuma świeża korzeń - - kilkanaście
- geranium liście - - kilka
- ocet z kwiatów bzu czarnego - 0,5 litr
- ocet z geranium - 0,5 litr
- miód lipowy - 300-500 g
- słoik o pojemności 1,5 l -

Dodatkowe info:

Profilaktycznie i zapobiegawczo stosuje się łyżkę oxymelu 1-2 razy dziennie przed posiłkiem w rozcieńczeniu z wodą lub jednorazowo w postaci shota. W początkowym stadium przeziębienia stosujemy łyżkę oxymela co 2 godziny. Dodatkową porcję dobrze jest wypić w razie przemarznięcia czy przemoczenia stóp. Podczas infekcji pijemy łyżkę 3-4 razy dziennie. Dzieciom podajemy mniejsze dawki, 0,5-1 łyżeczki rozcieńczone z wodą. Oxymel należy włączać do diety dziecka ostrożnie i powoli, zaczynając od małych porcji. Nie należy podawać oxymelu dzieciom poniżej 24 miesiąca życia, ani osobom uczulonym na miód.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Maliny wsypać do słoika o pojemności 1,5 l, dodać drobno pokrojony imbir i kurkumę, posiekane liście geranium.

KROK 2: Zalać octem z kwiatów bzu czarnego i geranium. Jeżeli nie macie takich octów można użyć octu jabłkowego lub malinowego. Ostawić na minimum 3 tygodnie (nawet do 6 tygodni) do

maceracji w temperaturze pokojowej. Od czasu do czasu przemieszać drewnianą lub plastikową łyżką lub wstrząsnąć słojem.

KROK 3: Części stałe odcedzić i odcisnąć, a powstały płyn połączyć z miodem i wymieszać do połączenia się składników. Przelać do butelek.

KROK 4: Przechowywać w ciemnym i chłodnym miejscu. Spożywać 3-4 razy dziennie w trakcie przeziębienia lub profilaktycznie 1 łyżkę dziennie. Oxymel ten też może być świetnym dresingiem do sałatek.