# Oxymel z dziką różą

Nikita

Polecane na: **napoje, przetwory**

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

## Warto wiedzieć:

5 min

1 porcja

## Składniki:

miód naturalny np. lipowy lub akacjowy - 400 g

ocet jabłkowy dobrej jakości niepasteryzowany (najlepiej domowy) - 400 g

owoce dzikiej róży - 2 garść

imbir świeży - - kawałek

szałwia lekarska - - kilka listków

tymianek świeży - kilka gałązek -

cynamon cejloński laski - 3 szt.

słoik o pojemności 1 l -

## Dodatkowe info:

Owoce dzikiej róży koncentrują 4 razy więcej witaminy C niż cytryny, zawierają również beta-karoten, antyoksydanty (likopen, flawonoidy) i minerały (cynk, żelazo, fosfor).
Oksymel z dziką różą ma działanie tonizujące, przeciwzapalne i wzmacniające odporność.

## Sposób przygotowania:

*KROK 1:* Owoce dzikiej róży opłukać, osuszyć, pozbawić szypułek. Pokroić owoce dzikiej róży na pół. Zioła opłukać, osuszyć i drobno posiekać. Imbir obrać i pokroić w drobną kosteczkę.
Miód i ocet jabłkowy (można użyć też innego octu żywego niepasteryzowanego np. z owoców dzikiej róży) wlać do wyparzonego słoika i wymieszać do połączenia się składników.

*KROK 2:* Następnie do miodu z octem dodać owoce dzikiej róży, zioła, imbir i cynamon, dobrze wymieszać. Odstawić w ciemne miejsce

na 6-8 tygodni. Codziennie zamieszać.

*KROK 3:* Po tym czasie przefiltrować oxymel przez sito i wlać go do butelki. Odcedzone części stałe można wysuszyć i dodawać do herbatek. Oxymel z dziką różą może być stosowany jako tonik wzmacniający układ odpornościowy. Spożywać 3 łyżki dziennie z wodą lub sam w postaci szota. W przypadku pierwszych objawów przeziębienia spożyć 50 g oxymelu z 500 g ciepłej herbaty lub wody. Trwałość około 1 rok przy przechowywaniu w chłodnym i ciemnym miejscu.