Syrop lawendowy

Nikita

Polecane na: **napoje, przetwory**

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

Warto wiedzieć:

15 min

1 porcja

Składniki:

- kwiaty lawendy - 1 szklanka
- woda - 3 szklanka
- cukier - 2 szklanka
- laska wanilii - 1/2 szt.
- limonka - 1 i 1/2 szt.

Dodatkowe info:

Lawenda zawiera bardzo silne olejki eteryczne, które wpływają pozytywnie na układ nerwowy. Od wieków lawenda uważana jest za środek uspokajający, pomagający w relaksacji i dający spokojny sen. Lawenda wspomaga także układ trawienny, łagodzi migrenowe bóle głowy, a także ułatwia leczenie infekcji, dzięki właściwościom antyseptycznym i bakteriobójczym olejku lawendowego.
Picie naparu z kwiatów i ziela lawendy jest bardzo pomocne w walce z zapaleniem pęcherza, ponieważ dodatkowo działa jeszcze moczopędnie.
Oczywiście jest też często stosowana w kosmetologii.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kwiaty lawendy zebrać w suchy, słoneczny dzień.

KROK 2: Z kwiatostanów lawendy skubać same kwiaty.

KROK 3: Kwiaty lawendy wsypać do garnka, dodać pokrojoną laskę wanilii. Zalać wszystko gorącą wodą. Odstawić do naciągnięcia, najlepiej zostawić do ostudzenia.

KROK 4: Kwiaty odcedzić i dobrze odcisnąć.

KROK 5: Doprowadzić do wrzenia, dodać cukier i sok wyciśnięty z 1,5 limonki (opcjonalnie cytryny).
Na koniec dodać łyżkę miodu, wymieszać.

KROK 6: Syrop przelać do butelek.

Przechowywać w lodówce lub zapasteryzować.

KROK 7: Oznaczyć butelki z syropem. Syrop jest pysznym dodatkiem do herbaty, lemoniady, placków, koktajli i deserów.