




## Syrop z kwiatów bzu czarnego z nutą wanilii

 Nikita

Polecane na: [napoje](#), [przetwory](#)

Kuchnia (region): [arabska](#), [niemiecka](#), [polska](#)

### Warto wiedzieć:

 30 min

 1 porcja

### Składniki:

kwiaty czarnego bzu - 100-120 szt. wanilia laska - 1 szt.

woda - 2-3 litr

cytryny - 3-4 szt.

cukier - 1,5 kg

### Dodatkowe info:

Syrop z kwiatu czarnego bzu polecany jest w domowej kuracji przeziębień i grypy. Kwiaty czarnego bzu wykazują silne działanie moczopędne, detoksykujące oraz ułatwiające odkrztuszanie. Kwiaty czarnego bzu działają także rozkurczowo, pobudzają krążenie i obniżają poziom cukru we krwi.

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Kwiaty bzu czarnego najlepiej zebrane w słoneczny, suchy dzień należy odłożyć na około godzinę, aby powychodziły z nich żyjątko. Kwiatów absolutnie nie płuczemy, ponieważ płucząc je pozbywamy się cennego pyłku. Po prostu zbieramy je w czystej okolicy, z dala od dróg.

Kwiaty odciąć od grubszych łodyżek i przełożyć do dużego gara. Kwiaty zalać gorącą wodą, pozostawić do ostudzenia i schować do lodówki na 24-48 godzin, co jakiś czas zamieszać. Wody ma być tyle, aby przykryć kwiaty, a to zależy od wielkości kwiatów, czasem są małe jak pół dłoni, a czasem zdarzają się dorodne wielkie egzemplarze.

Następnie gar z kwiatami stawiamy na kuchence i doprowadzamy do wrzenia, dodajemy cukier, sok wyciśnięty z cytryn (można też dodać sok z limonki) oraz laskę wanilii rozciętą wzdłuż.

Całość zagotować, mieszać co jakiś czas.

Gotować kilka minut. Następnie gorący syrop odcedzić (dobrze odcisnąć kwiaty) i gorący syrop rozlać do czystych butelek. Syrop z kwiatów czarnego bzu z nutą wanilii pachnie cudownie i wspaniale smakuje na zimno z wodą, jako dodatek do domowych lemoniad, galaretek, octów czy z ziołową herbatką w zimnie w okresie przeziębienia.