Syrop z melisy, geranium i mięty

Nikita

Polecane na: **napoje, przetwory**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

0 min

1 porcja

Składniki:

Melisa - 2 duże garści
Geranium - 2 duże garści
Mięta - 1 duża garść
Cytryna ekologiczna -
Cukier trzcinowy na 1 wody - 600 g

Dodatkowe info:

Geranium (anginowiec) ma właściwości przeciwwirusowe, przeciwbakteryjne, odkażające i przeciwbólowe.
Melisa uspokaja, koi nerwy, działa przeciwbakteryjnie, przeciwzapalnie, przeciwwirusowo, obniża ciśnienie krwi, reguluje pracę wątroby, pobudza wydzielanie soków trawiennych, wzmacnia i rozkurcza.

Mięta ma działanie rozkurczowe oraz zwiększa ilość soku żołądkowego. Dzięki temu ułatwia trawienie, a dodatkowo zapobiega wzdęciom, dodaje smaku i aromatu.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Świeże zioła myjemy i osuszamy.

KROK 2: Przekładamy do garnka.

KROK 3: Zalewamy wrzącą wodą w takiej ilości, aby przykryć zioła. Zostawiamy na 24 godziny.

KROK 4: Przecedzamy ziele, dobrze odciskamy. Na każdym litr naparu dodajemy 600 g cukru trzcinowego i sok z cytryny. Gotujemy 30 minut i przelewamy do butelek. Pasteryzujemy 30 minut. Tak i syrop jest aromatyczny, pyszny i zdrowy. Możemy pić go z wodą gazowaną, herbatką lub 1 łyżeczka bez niczego przy przeziębieniu, niestrawności.