Syrop z werbeny cytrynowej

Nikita

Polecane na: **napoje, przetwory**

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

Warto wiedzieć:

10 min

1 porcja

Składniki:

werbena cytrynowa - 2-2,5 szklanka

limonka - 2 szt.

woda - 2 szklanka

cukier - 1-1,5 szklanka

Dodatkowe info:

Werbena cytrynowa (lippia trójlistna) - wykorzystywana jest w leczeniu wielu chorób i dolegliwości m.in. stosujemy ją przy przeziębieniu i zapaleniu górnych dróg oddechowych. Jest też naturalnym środkiem moczopędnym – poprawia pracę nerek i łagodzi obrzęki.
Napar z werbeny pomaga także przy migrenach, bólach głowy i zatok, nerwobólach, korzystnie wpływając na układ nerwowy. Zalecany jest przy bezsenności i depresji, gdyż poprawia nastrój, dlatego warto po nią sięgać wieczorem przed snem.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Z werbeny cytrynowej obciąć sporo pędów, a następnie oberwać same liście. Liście włożyć do miski.
Zagotować wodę z cukrem i gorącym syropem zalać liście werbeny.
Jedną limonkę (dokładnie wyszorowaną) pokroić w cienkie plasterki i dodać do miski, z drugiej wycisnąć sok i również dodać do werbeny.
Przykryć i odstawić na 24-48 godzin.

KROK 2: Następnie odcedzić syrop, dobrze odcisnąć. Syrop zagotować i przelać na gorąco do butelek. Syrop z werbeny jest orzeźwiający, aromatyczny i ma działanie uspokajające.
Smakuje wyśmienicie z wodą mineralną, winem czy drinkiem lub jako dodatek do herbaty.