Słodka herbata korzenna

Z tak przygotowaną herbatą już dziś poczujecie klimat świąt.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

35 minut

LICZBA PORCJI:

3 litry

SKŁADNIKI:

3 kawałki cynamonu (7,5 cm)
2 paseczki skórki z pomarańczy (2,5–7,5 cm)
12 goździków
12 ziaren ziela angielskiego
3 litry wody
12 torebek herbaty o aromacie pomarańczy
2/3 szklanki miodu
1 łyżka soku z cytryny

PRZYGOTOWANIE:

1) Ułożyć cynamon, skórkę z pomarańczy, goździki i ziele angielskie na kawałku złożonej na pół gazy. Unieść rogi do góry i związać sznurkiem, tak aby powstał woreczek. Włożyć do rondla i zalać wodą. Zagotować i zestawić z palnika. Włożyć

torebki herbaty i parzyć około 5 minut. Usunąć torebki.

2) Dodać do herbaty miód i sok z cytryny. Doprowadzić do wrzenia. Usunąć woreczek. Podawać napar w kubkach.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 szklanka zawiera: 61 kcal, 0 g tłuszczów (w tym 0 g NKT), 0 mg cholesterolu, 1 mg sodu, 16 g węglowodanów, śladowe ilości błonnika, śladowe ilości białka

Źródło zdjęcia: Adobe Stock