

## HERBATA DOBRA MA WSZYSTKO

Mamy za oknem deszczowe i chłodne dni. Warto zadbać o zdrowie i przygotować domowe herbaty rozgrzewające organizm. Taki napar z różnymi dodatkami postawi na nogi i poprawi humor.

**Zanim podam proste i skuteczne przepisy najpierw podpowiem, w czym parzyć herbatę z dodatkami.**

1. Zaparzacz tłokowy jedno z bardziej popularnych naczyń do parzenia herbaty. Można do niego wrzucić wszystkie składniki razem - liście herbaty, suszone owoce, przyprawy. Efekt uzyskuje się poprzez dociśnięcie tłoku i od razu można rozlewać aromatyczny napar. Fusy zostają na dnie naczynia i nie wpadają do kubka.
2. Dzbanek do herbaty z zaparzaczem - bardzo wygodna opcja. Do zaparzacza wrzucamy susz, korzenne przyprawy, kawałki owoców. Podobnie jak w przypadku poprzednim fusy nie wpadają do kubka.
3. Kubek z zaparzaczem - idealna opcja, by zaparzyć rozgrzewającą herbatę od razu w naczyniu. Zaparzacz może być ceramiczny lub metalowy - pomieści herbaciany susz, parę goździków, gwiazdki anyżu i inne drobne dodatki.
4. Zaparzacz do kubka - przeznaczony do parzenia herbaty liściastej dla jednej osoby, dodatki należy dorzucić osobno, do przygotowanego naparu.

**A teraz kilka przepisów:**

### **1. Herbata korzenna z syropem wiśniowym i pomarańczą.**

Pyszna, niezwykle aromatyczna herbata rozgrzewająca organizm - doskonała dla wielbicieli korzennych aromatów.

- 1 łyżeczka herbata czarna
- 1 laska cynamonu
- 4 goździki
- 2 gwiazdki anyżu
- ½ pomarańczy
- 2 łyżki syropu wiśniowego.

W dzbanku zaparzamy czarną herbatę wraz z laską cynamonu, goździkami i gwiazdkami anyżu. Odstawiamy na 5 minut. Pomarańczę obieramy i kroimy w plastry. Do dzbanka dorzucamy 3 - 4 plasterki. Można oczywiście mniej lub więcej, w zależności od ilości zaparzonej herbaty. Dolewamy 2 łyżki syropu wiśniowego. Syrop jest na tyle słodki, że nie mam potrzeby dodatkowego słodzenia ale jeśli lepsza będzie jeszcze słodsza wersja, można dodać cukier trzcinowy lub miód.

## **2. Herbata rozgrzewająca z imbirem, miodem i pomarańczą.**

Do przygotowania tego naparu możemy użyć różnych herbat, ale warto skorzystać z czerwonej, ponieważ w połączeniu z imbirem i goździkami wzmacnia, oczyszcza i rozgrzewa organizm.

- 2 łyżeczki liści czerwonej herbaty
- 3 goździki
- 3 plastry korzenia imbiru
- ½ pomarańczy/cytryna
- 1 łyżka miodu

Do zaparzacza tłokowego wsypujemy czerwoną herbatę, goździki i plasterki świeżego, obranego imbiru. Zagotowujemy wodę, czekamy ok. 3 minut i zalewamy mieszankę w zaparzaczu. Dodajemy jeszcze 3 plasterki pomarańczy lub cytryny i solidną łyżkę miodu. Odczekujemy 5 minut, aż napar nabierze intensywnego koloru, mieszamy wszystko łyżeczką, zakładamy i dociskamy tłok zaparzacza.

## **3. Herbata z lipy.**

Rozgrzewająca herbata z lipy jest idealna na przeziębienie. Warto działać szybko, bo dzięki niej pozbedziemy się szkodliwych substancji z organizmu. Napar złagodzi również ból gardła i uciążliwy kaszel.

- 1 łyżka suszonych kwiatów lipy
- sok z malin

Porcję naparu najłatwiej zrobić w kubku z zaparzaczem lub w zaparzaczu do kubka, do którego wsypujemy łyżkę ususzonej lipy. Wkładamy zaparzacze do kubka i zalewamy wrzątkiem do połowy wysokości naczynia. Na górę kładziemy mały talerzyk i odczekujemy 15 minut. Po zaparzeniu dodajemy syropu z malin.