Lemoniada różano-miętowa

Skoter

Polecane na: **napoje**

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

Warto wiedzieć:

10 min

6 porcji

Składniki:

- płatki dzikiej róży - 1 szklanka
- liście mięty - - trochę
- woda mineralna - 2 szklanka
- wrzątek - 4 szklanka
- cukier - 2 łyżka
- sok z cytryny - 2 łyżka
- kostki lodu - kilka

Dodatkowe info:

Płatki dzikiej róży mają zdrowotne właściwości, zawierają wapń, potas, żelazo i magnez, witaminy C, C, A, K, PP. Działają przeciwzapalnie, przeciwnowotworowo i detoksykacyjnie.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Płatki dzikiej róży należy zbierać z dala od dróg samochodowych i pól, gdzie stosuje się opryski. Z zebranych płatków róży oberwać palcami lub obciąć nożyczkami białe końcówki, które dodają goryczki.

KROK 2: Płatki róży włożyć do garnka, dodać liście mięty, zalać wrzątkiem i gotować około 10 minut, aż płatki stracą swój kolor.

KROK 3: Dodać sok z cytryny, wymieszać, przelać przez sito, lekko wyciskając płatki. Ostudzić.

KROK 4: Posłodzić napój cukrem lub miodem. Przelać do dzbanka. Pić dodając kostkę lodu i listek mięty.