



**fundacja
pomocy
psychologicznej**

Przepis był dla Ciebie pomocny?

Podziękuj i prześlij darowiznę na naszą fundację!
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl



Mrożona herbata rooibos z miętą bez cukru - przepis

Rooibos podajemy tu na zimno, z cytryną i świeżą miętą. Stewia służy do dopasowania słodczy. Napar najpierw stygnie, a potem trafia do lodówki.

Składniki

Napój

- 6 torebek herbaty rooibos
- 1 cytryna
- kilka liści świeżej mięty
- stewia do smaku
- około 3 litry wrzącej wody

Przygotowanie krok po kroku

Przygotowanie

1. Umyj cytrynę; pokrój w plasterki.
2. Zalej torebki rooibos wrzątkiem w dzbanku. Zamieszaj.
3. Gdy napar nieco ostygnie, usuń torebki. Dodaj cytrynę, stewię do smaku i miętę.
4. Trzymaj napój w lodówce. Podawaj schłodzony.

Źródło przepisu: <https://dziecisawazne.pl/6-przepisow-na-orzezwiajace-napoje-bez-cukru/>