fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

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

FundacjaPsychologiczna.pl

Mrożony napar z hibiskusa bez cukru - przepis

Ten napar przygotujesz bez włączania czajnika. Wystarczy dzbanek, lodówka i sito, żeby oddzielić susz przed podaniem. Wybierz spożywczy hibiskus przeznaczony do naparów; tutaj korzystamy z wariantu bez opcjonalnego dosładzania.

Czas przygotowania: 25 minut

Czas całkowity: 25 minut

Porcje: 4 porcje

Składniki

- 1/4 miarki cup (US) suszonego hibiskusa spożywczego (Hibiscus sabdariffa)
- 4 miarki cup (US) zimnej filtrowanej wody
- kostki lodu do podania
- 1 mały pęczek świeżej mięty do dekoracji
- 1/4 miarki cup (US) malin do dekoracji

Przygotowanie krok po kroku

1. Wsyp hibiskus do dzbanka, zalej zimną wodą i zamieszaj. Wstaw do lodówki na minimum 20 minut, do wyraźnego czerwonego koloru. Dla mocniejszego smaku i koloru pozostaw na noc.
2. Przecedź przez drobne sito do miski lub dzbanka, oddzielając susz. Rozlej do szklanek wypełnionych lodem, bez dosładzania.
3. Dodaj świeżą miętę i maliny.

Uwagi

Uwaga: Mocny napar możesz uzupełnić wodą gazowaną i sokiem z limonki. Inny wariant: przed chłodzeniem dodaj 1 laskę cynamonu.

Źródło przepisu: https://www.loveandlemons.com/hibiscus-tea-recipe/