

Lawendowa Lemoniada

written by Ewa Kozioł

```
[et_pb_section bb_built="1" admin_label="section"
_builder_version="3.0.47"][et_pb_row admin_label="row"
_builder_version="3.0.48" background_size="initial"
background_position="top_left"
background_repeat="repeat"][et_pb_column
type="4_4"][et_pb_text admin_label="Text"
_builder_version="3.17.1" background_size="initial"
background_position="top_left" background_repeat="repeat"]
```

Lawenda jest bardzo uspokajającym ziołem, a w połączeniu z cytryną tworzy niesamowitą kombinację, świetną na gorące dni.

Lawendowa Lemoniada – przepis

Przeważnie kiedy mamy dostęp do lawendy to ją suszymy, mało kto wie, że możemy ją konsumować właśnie w postaci różnego rodzaju naparów lub wyciągów na zimno. Wiadomo nie od dziś, że lawenda ma działanie uspokajające, relaksujące i poprawiające nastrój. Suszone kwiaty idealnie nadają się jako dodatek do kąpieli w celu walki z bezsennością. Lawenda od pokoleń używana była w celu wzmocnienia umysłu.

Potrzebujesz:

- 0,5 szklanki wody
- 1 łyżka cukru lub 1 łyżka miodu
- 2 łyżka suszonej lub 1 gałązka świeżej lawendy
- sok z jednej połówki cytryny
- 0,5 szklanki wody
- 1 plasterek cytryny do ozdoby

Jak zrobić?

1. Szklanką wody zalej kwiat lawendy i przykryj, choć jeśli mamy czas to lepszym rozwiązaniem będzie po prostu zalanie lawendy zimną wodą w słoiku i pozostawienie na słońcu na kilka godzin (nie ułotni się wtedy tyle olejków).
2. Następnie dodaj miód, dobrze wymieszaj, aby się całkowicie rozpuścił. Przecedź lawendę. Możesz ją trochę odcisnąć kwiat.
3. Dodaj soku z cytryny

Jaka woda?

Miękka, jeśli nie mamy dostępu do wody miękkiej dodaj 1 łyżeczkę soku z cytryny lub octu jabłkowego na czajnik wody. Dzięki temu za grosze zmiękczysz wodę, to ważne, gdyż miękka woda wyciąga lepiej to co najważniejsze z ziół

Uwaga dotycząca miodu. Lawendowa lemoniada jest idealna na upalne dni, ale starajmy się nie dodawać dużych ilości miodu, gdyż ten ma działanie rozgrzewające.

[mpp_inline id="55212"]

[/et_pb_text][[/et_pb_column][[/et_pb_row][[/et_pb_section]