

Zdrowe lody – przynoszą ulgę bołącemu brzuszku

written by Ewa Kozioł

W naszym kraju, chyba jak w żadnym innym reklamy medykamentów to 70 % lub więcej ogółu reklam. Syropek na to, tabletki na tamto, jesteśmy narodem hipochondryków, nie ma co. Pomimo to, mało kto czyta ulotkę w akapicie ze skutkami ubocznymi, mało kto myśli, że jego może to też dotyczyć. Dlatego na Zielonym Zagonku, wracamy do dziedzictwa pokoleń ostatnio wyrzuconego przez nas do kosza.

Lato już nas żegna, ale te lody przydadzą wam się właśnie teraz. Większość z was, pewnie wysłała już swoje pociechy do przedszkoli lub szkół. Nie wątpię, że było z tym sporo zamieszania. Kiedy kurz opadł, zaczęły pojawiać się problemy ze zdrowiem u dziecka, bo stres, osłabienie, czy choroby innych dzieci mają na nie ogromny wpływ. Bardzo często piszecie, co poradzić na bolący brzuch dziecka, kiedy bąbel za chiny ludowe nie wypije ziółek. Mam pewien patent, otóż robimy lody. Na jesień faktycznie może to wychłodzić organizm, jednak po lodzie można zaoferować dziecku coś ciepłego np. zupę lub ciepłą herbatę z miodem.



Jak zrobić zdrowe lody?

Potrzebujesz:

- 10 g rumianku świeżego lub suszonego
- 10 g mięty świeżej lub suszonej
- 150 ml gorącej wody
- 1 łyżka miodu

Zioła zalewamy i odstawiamy pod przykryciem na 10 minut. Następnie przecedzamy, dodajemy miód i pozostawiamy do ostygnięcia. Kiedy herbatka jest już zimna, przelewamy ją do formy na sorbet lub opakowania po danonkach (kiedy lody zaczną tężeć zanurzamy w nich patyczek) i do zamrażarki. I mamy zdrowe lody!

Taką herbatkę można również zamrozić w formie kostek lodu i dodawać do soku w razie potrzeby.

Przechowywanie: do trzech miesięcy w zamrażarce.

[ulp id='cTWXvVW93Hqh9wqs']