

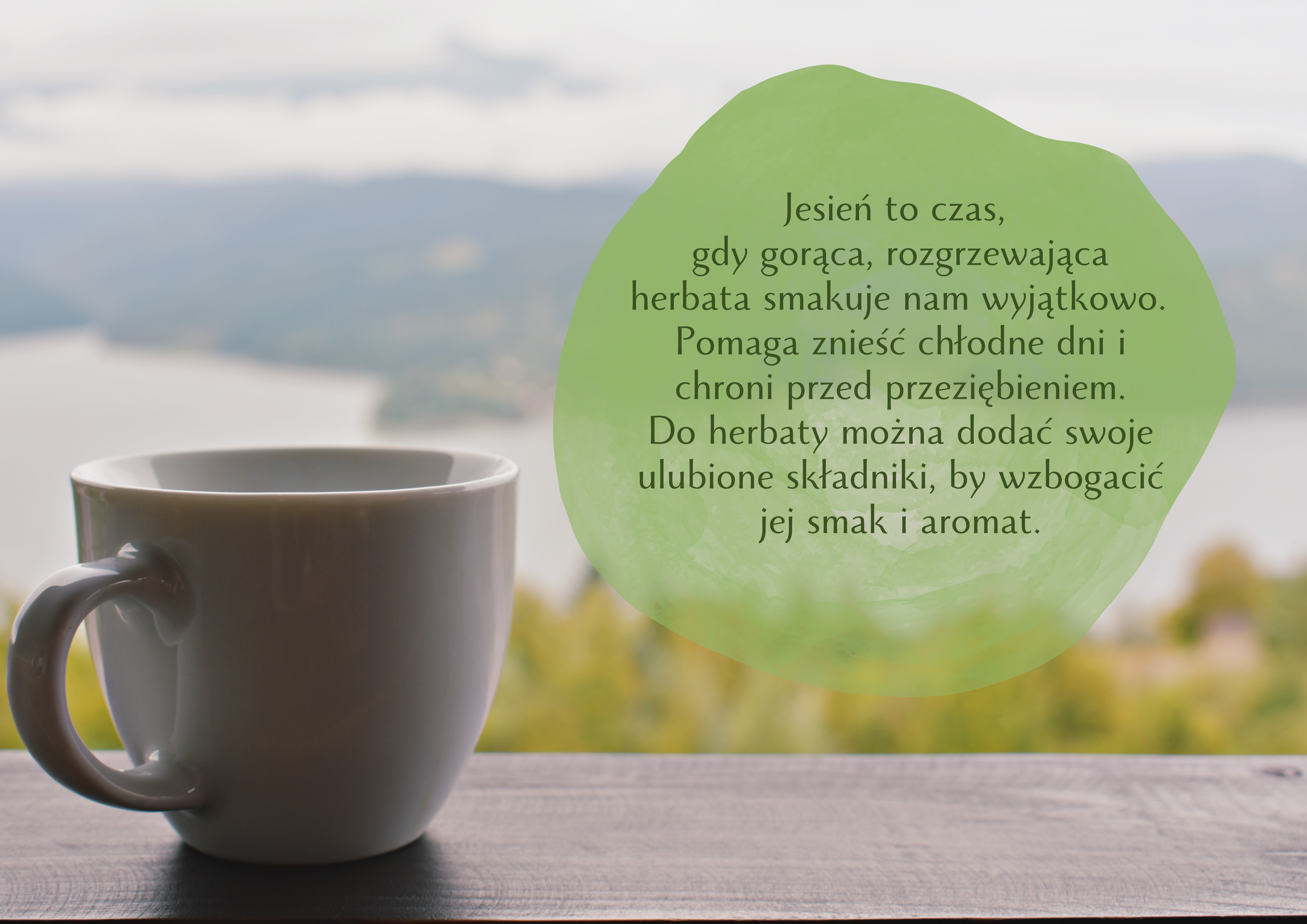


JESIENNE HERBATY

Smacznego!



Autor: Katarzyna Maślanek

A white ceramic mug with a handle is positioned on the left side of the frame, resting on a dark wooden surface. The background is a soft-focus landscape featuring rolling hills and a body of water under a cloudy sky. A large, light green, irregularly shaped graphic element is overlaid on the right side of the image, containing text.

Jesień to czas,
gdy gorąca, rozgrzewająca
herbata smakuje nam wyjątkowo.
Pomaga znieść chłodne dni i
chroni przed przeziębieniem.
Do herbaty można dodać swoje
ulubione składniki, by wzbogacić
jej smak i aromat.

Jakie dodatki wybrać?



Podstawą wszystkich jesiennych herbat są przyprawy. To one powodują, że napój staje się bardziej aromatyczny i intensywny.

Najpopularniejsze są przyprawy korzenne takie jak;
CYNAMON, IMBIR, GOŹDZIKI
KARDAMON.

Cenne witaminy



Dodatki do rozgrzewającej herbaty mogą wspaniale zmienić smak naparu i wzbogacić go o witaminy, tak potrzebne w okresie przeziębień.

Królują tu głównie owoce.

Popularne dodatki to:
CYTRUSY, MALINA,
CZARNY BEZ,
PORZECZKA, ŻURAWINA,
MIÓD.



Herbata owocowa dla dzieci



SKŁADNIKI NA 1 – 2 SZKLANKI:

- 1 szklanka wody
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- 1/8 łyżeczki mielonych goździków
- 1 czerwona torebka herbaty rooibos
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 2 łyżki soku pomarańczowego
- 1–2 łyżki miodu lub innego słodu

JAK JĄ PRZYGOTOWAĆ?

W rondlu zagotowujemy wodę, cynamon i goździki. Dodajemy torebkę herbaty. Zdejmujemy z ognia, przykrywamy i odstawiamy na 5 minut. Napój (kiedy przestygnie) mieszamy ze świeżo wyciśniętym sokiem z cytryny i pomarańczy, dosładzamy miodem lub innym słodem. Przelewamy przez drobne sitko, by usunąć goździki i torebkę herbaty.



