

Meduňkový čaj z čerstvé meduňky



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 10min
Celkový čas: 20min , Porce: 6

40 kalorií , 10 g cukrů , 0 g tuků , 0 g bílkovin

Autor: Vera

Odkaz: <https://srecepty.cz/medunkovy-caj-z-cerstve-medunky>

Příprava

Zavaříme vodu a zalijeme s ní natrhané lístky meduňky (můžeme je ponechat i na stonku). Necháme pod pokličkou 10 minut louhovat a pak scedíme. Do čaje vymačkáme jeden citrón (předtím si ale vyřízneme kolečko a dáme jej do čaje). Přidáme cukr a řádně promícháme. Čaj pijeme vlažný, ale je dobrý i studený, vychlazený!

Ingredience

- listy (květy) ze tří větviček čerstvé meduňky
- 2 zarovnané lžičky třtinového cukru
- 1 citrón
- 1,3 l vody

Kategorie

Česká, Finančně nenáročná, Klasika, Rodina, Nápoje a koktejly

Tip k receptu

Já do čaje ještě přidávám litr brusinkového džusu. Je to příjemné letní osvěžení, které není moc sladké.

