

**Herbaty owocowe można komponować z ulubionych składników. Doskonale do tego są suszone i kandyzowane owoce, migdały, orzechy, cytrusy i korzenne przyprawy. Taki napój jest szczególnie wskazany w czasie jesieni, czyli okresie wzmożonej podatności na różnego typu infekcje.**

Herbata z dodatkiem imbiru wspaniale rozgrzewa i ma również działanie przeciwbakteryjne. Dodatkowo wzbogacenie owocowych napojów cynamonem, kardamonem, goździkami, kurkumą i miodem podnosi ich skuteczność we wspieraniu układu immunologicznego.

## **Z czego można zrobić pyszną owocową herbatę?**

Owoce, które doskonale spełniają rolę bazy aromatycznego naparu to:

- suszone: jabłka (oraz ich skórki), gruszki, jagody, czarny bez, jeżyny, rodzynki, głóg, aronia,
- kwiaty: np. płatki nagietka, kwiat malwy sudańskiej (hibiskusa) czy bratek (fiołek trójbarwny), płatki dzikiej róży,
- kandyzowane: ananas, mango, marakuja, skórka pomarańczowa,
- świeży imbir i cytrusy, np. limonka, pomarańcza, cytryna.

Ponadto doskonałymi dodatkami do tego rodzaju napojów będą również: miód, ksylitol, orzechy, płatki migdałów, goździki, kurkuma, chili, pieprz, cynamon, miód, syrop z agawy, mięta, melisa, liście malin czy suszony kokos.

## **Przepis na rozgrzewającą herbatę imbirowo-pomarańczową**

**Składniki na 2 filiżanki:**

- około 4 cm plaster świeżego imbiru,
- 1 łyżka ksylitolu,
- szczypta cynamonu,
- pół litra wody,
- 5 plastrów świeżej pomarańczy ze skórką (pamiętaj by najpierw sparzyć owoc wrzątkiem).

Stopień trudności: łatwe

Czas przygotowania: około 15-20 minut

### **Sposób przygotowania:**

- Obierz imbir ze skórki i roznieć tłuczkiem lub zetrzyj na tarce.
- Umieść w rondelku imbir, dodaj plastry pomarańczy i zasyp ksylitolem, rozbij pomarańcze, tak by puściły sok (możesz to również zrobić widelcem). Podgrzewaj całość na małym ogniu przez około 2 minuty, aż ksylitol rozpuści się w powstałym soku.
- Wlej wodę i dodaj cynamon. Gotuj pod przykryciem przez około 10 minut.
- Precedź napar i rozlej do filiżanek.

Przygotowana w ten sposób owocowa herbata nie tylko doskonale rozgrzewa, ale dzięki wysokiej zawartości witaminy C (z pomarańczy i imbiru) działa wzmacniająco na układ odpornościowy i pomaga w walce z pierwszymi objawami przeziębienia.

## **Przepis na wzmacniającą herbatę z dzikiej róży, cynamonu, czarnego bzu i hibiskusa**

### **Składniki na 2 filiżanki:**

- 2 łyżki suszonych kwiatów hibiskusa,
- szczypta cynamonu,
- 4 suszone płatki dzikiej róży,
- pół litra wody,
- 1 łyżka syropu z agawy,
- 2 łyżeczki suszonych owoców czarnego bzu,
- 1 łyżeczka płatków migdałów.

Stopień trudności: łatwe

Czas przygotowania: 10 minut

### **Sposób przygotowania:**

- Umieść wszystkie składniki (oprócz migdałów) w małym rondelku, zalej zimną wodą i doprowadź do wrzenia. Odstaw i zaczekaj, aż owoce opadną na dno.
- Wymieszaj dokładnie herbatę, przecedź i rozlej do filiżanek. Do każdej z nich wsyp po pół łyżeczki migdałowych płatków.

Herbata z dodatkiem hibiskusa i płatków dzikiej róży ma piękny rubinowy kolor, ponadto jest to pyszny koktajl witaminowy oraz **źródło przeciwutleniaczy**.

## **Przepis na energetyzującą herbatę gruszkowo-waniliowo-pieprzową**

### **Składniki na 2 filiżanki:**

- 2 garści suszonych gruszek,
- szczypta pieprzu,
- 3 goździki,
- pół łyżeczki cynamonu,
- pół litra wody,
- 1 łyżka miodu z mniszka lekarskiego,
- 1 łyżeczka cukru waniliowego.

Stopień trudności: łatwe

Czas przygotowania: 25 minut

### **Sposób przygotowania:**

- Umieść w rondelku goździki, gruszki, cukier waniliowy, cynamon, zalej wodą, doprowadź do wrzenia i gotuj na wolnym ogniu przez 15-20 minut.
- Przecedź odwar, delikatnie przestudź i dodaj miód oraz szczyptę pieprzu. Rozlej do filiżanek.

Herbata z dodatkiem miodu z mniszka lekarskiego, suszonymi gruszkami, pieprzem i cynamonem działa pobudzająco i dodaje energii, ponadto jest doskonałym **napojem wspomagającym detoksykację organizmu**.