

Čaje (recepty na prípravu) :)

Jabíčkový čaj

Potrebuje: 15 dkg sušených jabĺčok, polievková lyžica medu, troška citrónovej šťavy, voda.

Postup: sušené jabĺčka nakrájame na plátky, dáme do hrnca, zalejeme vodou a asi ½ hodiny varíme. Odvar precedíme cez plátenný obrúsok, pridáme med a citrónovú šťavu, dobre zamiešame a čaj podávame teplý alebo studený.

Šípkový čaj

Potrebuje: 3 kávové lyžičky sušených šípkov, cukrový sirup alebo cukor podľa chuti, ¼ litra vody.

Postup: vodu privedieme do varu, pridáme rozdrvené šípkky a 10 minút povaríme. Potom precedíme, podľa chuti osladíme a hneď podávame. Tento čaj je obzvlášť bohatý na vitamín C. Dlhšie varenie šípkov ničí väčšinu vitamínov. Šípkky sa nesmú len sparovať a hotový čaj nesmieme nechať dlho stáť.

Francúzsky čaj z jablák

Potrebuje: 4 jabláká, ½ litra vody, 2 lyžice medu, ½ lyžičky mletej škorice.

Postup: jabláká ošúpeme, nakrájame a varíme vo vode do mäkka. Scedíme a pridáme med a škoricu.

[Pitie a príprava čaju](#), [Príbeh čaju](#), [Čaj](#)