

Οδηγίες παρασκευής ροφημάτων

Τσάι του Βουνού:

Το τσάι του βουνού το πίνουμε ως αφέψημα

Ζεστό:

1. Για μία κούπα, ρίχνουμε βραστό νερό σε δύο ή τρία κλαδάκια (ανθούς) και αφήνουμε από 6 έως 8 λεπτά να αναδείξει το άρωμα και τις θεραπευτικές του ουσίες.
2. Ακόμη μπορούμε να βράσουμε το νερό μαζί με το Τσάι με τις ίδιες αναλογίες όπως παραπάνω. Το βράζουμε για 2-3 λεπτά από την στιγμή που αρχίσει το νερό να κοχλάζει.

Κρύο: Αφού το αφήσουμε να γίνει ως ζεστό αφέψημα, περιμένουμε να κρυώσει λίγο και το χτυπάμε με παγάκια στο σέικερ.

Σερβίρουμε σκέτο, με μέλι, ή με μέλι και λεμόνι, ή με μέλι και κανέλα.

Μέντα:

Την μέντα την πίνουμε ως αφέψημα **ζεστή:**

1. Για μία κούπα, ρίχνουμε βραστό νερό σε δύο ή τρία κλαδάκια και αφήνουμε από 8 έως 10 λεπτά να αναδείξει το άρωμα και τις θεραπευτικές της ουσίες
2. Ακόμη μπορούμε να βράσουμε το νερό μαζί με την μέντα με τις ίδιες αναλογίες όπως παραπάνω. Την βράζουμε για 2-3 λεπτά από την στιγμή που αρχίσει να βράζει το νερό.

Σερβίρουμε σκέτη, με μέλι ή κάποια γλυκαντική ουσία της αρεσκείας μας

Κατά τον ίδιο τρόπο παρασκευάζουμε ροφήματα για όλα σχεδόν τα αρωματικά-βότανα μας:

Οι δοσολογίες είναι ίδιες για όλα τα βότανα εκτός από την **Ρίγανη**, το **Θυμάρι**, το **Λεμονοθύμαρο** και το **Δενδρολίβανο**, για τα οποία χρησιμοποιούμε μια κοφτή κουταλιά του γλυκού για μια κούπα ροφήματος.

Σας προτείνουμε να τα χρησιμοποιείτε και παγωμένα.

Για περισσότερα δείτε το website μας : <https://www.aromatikasideron.gr/>