



Tekst i zdjęcie: **Kaemka** - Srebrny Szef Kuchni (2324)

Pokrzywówka

Nalewka pokrzywowa ma właściwości przeciwwirusowe i wzmacniające organizm.

Stopień trudności: Łatwe

Liczba porcji: więcej

Składniki:

- liść pokrzywy, 1 l
- spirytus, 0.25 l
- cukier brązowy, 0.5 szkl.
- woda niegazowana, 0.25 l

Sposób przygotowania:

Młoda wiosenną, świeżą pokrzywę (ok 1 litra luźno ułożonych roślin)umyc i zalac spirytusem wymieszanym z przegotowaną ostudzoną woda. Odstawic na 4-6 tygodni, Po tym czsie przecedzic i posłodzic nalewkę wg własnego uznania.Odstawiamy na 2- 3 tyg, jeszcze raz przecedzamy (na dnie odkłada się osad). Przelewamy do butelki, szczelnie korkujemy.Nalewka im dłużej stoi tym ma ciekawszy smak.Pokrzywa zawiera składnik niszczący wirusy interferon. Zapobiegawczo w sezonie grypowym pic łyżeczkę dziennie.Na zdrowie.

