

Čaj z čerstvé máty

Časová náročnost: 14 minut

Seznam přísad

1 svazek	čerstvá máta
1 l	voda
1 ks	chemicky neošetřený citron
	med nebo třtinový cukr



Postup přípravy

1 svazek čerstvé máty, 1 l vody, 1 chemicky neošetřený (bio) citron či limetka, med nebo třtinový cukr

Čerstvou mátu opereme pod vodou a osušíme jemně utěrkou. Vložíme ji do konvice nebo džbánu a zalijeme vroucí vodou. Necháme 5 minut vylouhovat a poté přidáme na kolečka nakrájený citron či limetku (nemáme-li chemicky neošetřené ovoce, vymačkáme jen šťávu a nalijeme ji do čaje). Mátový čaj osladíme medem nebo třtinovým cukrem a ihned podáváme.