

Šípkový čaj

Časová náročnost: minut

Seznam přísad

asi 20 g	šípky (čerstvé či sušené)
1 litr	voda



Postup přípravy

Čerstvé nebo nasušené šípkové plody rozdrtíme, zalijeme je studenou vodou a přes noc je necháme ve vodě, aby se vyluhovaly. Druhý den vodu i se šípkami zahřejeme pod bod varu (max. 80 až 90 stupňů Celsia) a při této teplotě necháme prohřívát nad ohněm zhruba 10 minut. Nevaříme! Poté šípkový nápoj přecedíme přes co nejhustější sítko a případně osladíme medem.