

Recepty, které určitě zvládnete sami pod dohledem rodičů:

Pampeliškový čaj

- 8 květů pampelišky
- 350 ml vody
- Med nebo cukr

Do hrníčku vložte květy, uvařte vodu a přelijte přes květy. Nechte louhovat 5 minut. Poté přecedte přes sítko a čaj dochuťte medem nebo cukrem. Čaj podporuje imunitu.

Květy si na zimu můžete nasušit a uložit v suchu a tmě a vařit si čaj i v zimě.

Pampeliškový sirup

- 200 květů pampelišky
- 2 citrony
- 1,5 kg cukru krupice
- 1,5 l vody

Květy vložíme do větší nádoby, zalijeme je vodou a necháme louhovat do druhého dne.

Poté je přecedíme přes plátýnko, lehce vymačkáme. Přidáme citrón, nakrájený na tenké plátky, zbavený pecek, a cukr. Vaříme za občasného míchání do zhoustnutí. Ještě horký plníme do malých skleniček, které uzavřeme a skladujeme v chladu a tmě. Sirup je dobrý při nachlazení, podporuje odkašlávání a podporuje trávení. Má lahodnou chuť.