

Hibiskus Çayı

Zencefil ve bal ile ferahlatıcı hibiskus çayı tarifi. Bu kafeinsiz antioksidan içeceğin sağlık faydalarını, demleme ipuçlarını ve saklama yöntemlerini öğrenin.

5 min

HAZIRLIK

10 min

PIŞIRME

15 min

TOPLAM

2

PORSİYON

Easy

ZORLUK



Malzemeler

- 2 bardak su
- 1 yemek kaşığı taze kök zencefil
- 2 çay kaşığı bal
- 2 kuru hibiskus yaprakları

Yapılışı

- Zencefilli suyu hazırlayın**
Orta boy bir tencereye 2 su bardağı su ve 1 yemek kaşığı taze zencefil ekleyin. Orta-yüksek ateşte yaklaşık 5-7 dakika fokur fokur kaynayınca kadar kaynatın.
- Su tam kaynamaya ulaştığında tencereyi hemen ateşten alın.

- Hibiskusu demleyin**

Sıcak zencefilli suya 2 tatlı kaşığı kurutulmuş hibiskus yaprağı ekleyin. Yaprakları tamamen batırmak için bir kez karıştırın.
- Tencereyi kapatın ve su derin yakut kırmızısı renge dönüşünceye kadar hibiskusu 5-10 dakika demlemeye bırakın.
- Süzün ve servis yapın**

Çayı ince delikli bir süzgeçten 2 servis bardağına süzün, maksimum lezzet çıkarmak için hibiskus yapraklarına hafifçe bastırın.
- Sıcakken hemen servis yapın veya oda sıcaklığına soğutup buzlu çay olarak servis etmek için buzdolabında 2-3 saat bekletin.

Besin Değerleri

15	4g	3g	5mg
KALORI	KARBONHIDRAT	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Demleme sırasında cam, seramik veya emaye kaplar kullanın - asla metal kullanmayın, çünkü hibiskustaki asitler metal ile reaksiyona girerek nahoş bir tat oluşturabilir.

Hibiskus yapraklarını fazla kaynatmayın, bu faydalı bileşikleri yok edebilir ve güzel yakut rengi yerine acı, gri bir karışım oluşturabilir.

Yaprakların tam rengini, lezzetini ve besin değerlerini açığa çıkarabilmesi için her zaman en az 5 dakika demlemeye bırakın.

Bal, agave veya stevia gibi doğal tatlandırıcılarla lezzeti artırın ve ekstra C vitamini için narenciye suyu eklemeyi düşünün.

Daha güçlü buzlu çay için daha az su kullanarak konsantre demleyin, sonra sulu bir tat oluşmasını önlemek için soğuk su ve buz ile seyreltir.

Çayı içtikten sonra çay bardağınızı durulayın çünkü doğal asitler zamanla dış minesini etkileyebilir.

Kendi özel karışımınızı yaratmak için tarçın, kakule veya karanfil gibi baharatlarla denemeler yapın.

Artan çayı buzdolabında bir haftaya kadar saklayın, ancak en iyi lezzet ve güvenlik için 3-4 gün içinde tüketin.

