

Horký mátový nápoj

Kategorie: [Nápoje](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 2

- Mátové listy 1 hrst
- Med 3 lžíce
- Mátový čaj 1 ks
- Cukr 1 ks

Doba přípravy: 15 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 2

Postup:

Lístky máty propláchneme ve studené vodě a dáme do sítka na čaj. Nejlépe do sítka z přírodního materiálu, např. z bambusu.

Do hrnce nalijeme čtvrt litru vody a přidáme 3 lžíce medu. Za stálého míchání přivedeme k varu a asi 1 minutu povaříme. Zalijeme litrem vody, do hrnce s vodou vložíme sítko s čerstvými mátovými lístky a znovu přivedeme k varu. Vaříme další 3 minuty. Pak odstavíme a do vroucího nápoje dáme na chvíli vyluhovat ještě i 1 sáček s mátovým čajem.

Horký mátový čaj je lahodný a sladký. Kdo má rád hodně sladké, může nápoj podle vlastní chuti přisladit cukrem.

Hrneček zdobíme lístkem čerstvé máty.

Mátový nápoj doporučuji vařit v hrnci z varného skla. Bylinky by neměly přijít do styku s kovem, ztrácejí tak na síle.