INFOR
Zał. R. Pieńkowski w 1987 r.

Jesienne przepisy na kawy i herbaty

Kawa o smaku szarlotki

- świeżo zaparzone espresso
- łyżka miodu
- 1 nieduże jabłko
- łyżka orzechów włoskich
- szczypta cynamonu
- szklanka mleka

Jabłka obieramy ze skórki, usuwamy gniazda nasienne, kroimy w kostkę i podsmażamy na patelni. Następnie miksujemy blenderem na gładki mus i mieszamy z orzechami. Do wysokiej szklanki wlewamy mus z orzechami i dodajemy miód. Wlewamy spienione mleko, a następnie dolewamy kawę (robimy to ostrożnie, po ściance, aby utworzyły się warstwy). Posypujemy z wierzchu cynamonem.

Jesienna kawa z cynamonem

- pojedyncze espresso
- szklanka gorącego spienionego mleka
- łyżka syropu cynamonowego
- niepełna łyżka syropu waniliowego
- szczypta cynamonu
- bita śmietana

Do wysokich szklanek wlewamy syropy, a następnie kawę i mleko. Z wierzchu dekorujemy bitą śmietaną i posypujemy cynamonem.

Caffe amaretto

- espresso
- 40 ml likieru amaretto
- łyżeczka uprażonych płatków migdałowych
- bita śmietana

Kawę przelewamy do wyższej szklanki lub większej filiżanki, dodajemy likier amaretto i mieszamy. Z wierzchu dekorujemy bitą śmietaną i posypujemy płatkami migdałowymi.

Pumpkin spice latte

- świeżo zaparzone espresso
- 2/3 szklanki spienionego mleka
- 2 łyżki syropu korzennego z dyni (lub 4 łyżki puree z dyni)
- szczypta cynamonu

Na dno szklanki wlewamy 2 łyżki syropu z dyni i espresso, a następnie dolewamy spienione mleko. Z wierzchu dekorujemy bitą śmietaną i posypujemy cynamonem lub przyprawą korzenną.

Herbata z goździkami i pomarańczową nutą

- szklanka czarnej herbaty
- 2 goździki
- plaster pomarańczy
- miód

Do zaparzonej, gorącej herbaty dodać goździki, miód do smaku oraz plaster pomarańczy.

Czy wiesz, że... Goździki mają działanie przeciwwirusowe i antybakteryjne. Poza tym zawierają wapń, żelazo, potas oraz witaminy A i C.

Limonkowa herbata z miodem i imbirem

- szklanka zaparzonej herbaty
- 2 plastry limonki
- miód, najlepiej lipowy
- szczypta mielonego imbiru

Do gorącej herbaty dodajemy limonkę, imbir oraz miód do smaku.

Czy wiesz, że... Imbir oprócz tego, że mocno rozgrzewa cały organizm, posiada również właściwości przeciwzapalne, dzięki czemu leczy przeziębienia. Poza tym jest bogatym źródłem witamin: C, A, B2, P, PP, soli mineralnych i mikroelementów.

Herbata z rumem

- 2 łyżeczki suchej, czarnej herbaty
- 3 łyżeczki cukru trzcinowego
- 100 ml rumu

Zagotować dwie szklanki wody i zalać nią herbatę. Parzyć przez 5 minut pod przykryciem, przecedzić. Na koniec dodać rum, cukier i dokładnie wymieszać.

Czy wiesz, że... rum, dzięki wysokiej zawartości alkoholu, bardzo mocno rozgrzewa organizm i działa napotnie. Poza tym nada herbacie wyjątkowy smak i zapach.

Herbata z lipy

- 2 łyżeczki suszonych kwiatów lipy
- wrzątek
- sok malinowy

Do szklanki wsypać dwie łyżeczki kwiatów i zalać wrzątkiem. Zostaw pod przykryciem na 15 minut, następnie wlać odrobinę soku malinowego dla smaku.

Czy wiesz, że... Herbata z lipy działa rozgrzewająco, napotnie, pomaga zwalczyć gorączkę, udrażniaj drogi oddechowe i działa wykrztuśnie. Idealna w okresie jesienno-zimowym, gdyż doskonale wspomaga odporność organizmu.

Malinowa herbata z cynamonem

- torebka ekspresowej herbaty malinowej
- szczypta cynamonu
- łyżeczka miodu, najlepiej lipowego

Herbatę malinową zalewamy wrzątkiem, zaparzamy. Dodajmy cynamon, miód.

Czy wiesz, że... Owoce i liście maliny mają działanie przeciwzapalne, moczopędne. Działają przeciwgorączkowo i napotnie. Zawierają mnóstwo witamin, m.in. C, E, B1, B2, B6, wzmacniają odporność organizmu.