

SIRUP IZ SMREKOVIH VRŠIČKOV Z MEDOM



Sirup iz smrekovih vršičkov je zelo zdrav. Uporabljamo ga ob prehladih in kašlju ter za krepitev odpornosti. Običajno ga delamo s sladkorjem. Še bolj zdrav in enostaven pa je iz medu.

S starši naberite **smrekove vršičke** - naj bodo manjši, ker vsebujejo več zdravilnih snovi.

V steklen kozarec damo izmenično eno **plast vršičkov**, potem eno **plast medu** in tako naprej. Na vrhu je med.

Kozarec **dobro zapremo** in ga postavimo v **senco** (npr. v shrambo).

Med kmalu postane tekoč in se zmeša z vršički (kot na fotografiji).

Kozarec **večkrat obrnemo na glavo** in pri tem vsakič malo zategnemo pokrov. Dobro je, če ga imamo na pladnju in je podložen s papirnatim prtičkom, ker lahko malo pušča.

To delamo **2 do 3 mesece**, nato sirup precedimo v manjše kozarčke, ki jih dobro zapremo.

Sirup uživamo po žličkah ali v čaju.

Vršičke, ki jih boste precedili, lahko shranite v hladilniku in jih uporabite za čaj.

Na zdravje!