



SYROP Z CEBULI Z MIODEM, CYTRYNĄ I KURKUMĄ

P R Z E P I S Y P O D S T A W O W E

Myślę, że każdy z nas ma lepsze bądź gorsze skojarzenia związane z syropem z cebuli. Co wiem na pewno to fakt, że przepis na taki lek przekazywany jest z pokolenia na pokolenie a wiele osób w tym ja, przekonanych jest o jego działaniu. Pójdę nawet o krok dalej i powiem, że działa lepiej niż większość syropów na odporność oferowanych w aptekach. Cebula to źródło witaminy C i substancji bakteriobójczych, dlatego syrop stosuje się przy przeziębieniach a kurkuma i miód to naturalne antybiotyki.



CZAS
PRZYGOTOWANIA

10 MINUT

S Y R O P Z C E B U L I Z M I O D E M C Y T R Y N Ą I K U R K U M Ą

Spójrzmy prawdzie w oczy zapachu cebuli się nie pozbedziemy, ale możemy go zneutralizować a smak syropu urozmaicić za pomocą przypraw. Podejmujemy próbę na przygotowanie syropu, który ładnie wygląda i dobrze smakuje.

Oryginalny przepis znajdziecie u Pana Tabletki (przepis znajdziesz [TUTAJ](#)). Zachęcam was do odwiedzenia jego bloga, gdyż ma świetne naturalne sposoby na wiele dolegliwości.

Jeśli chodzi o dawkowanie, Pan Tabletka, który jest farmaceutą, radzi by u dorosłych syrop stosować 3-6 razy dziennie po jednej łyżeczce. Powinno się go pić w cyklu 7-14 dni i zrobić przerwę.

Jeśli chodzi o stosowanie u dzieci, my podawaliśmy taki syrop od pierwszego roku życia w razie potrzeby 3 razy dziennie po łyżeczce, gdyż jest na miodzie i tak jak Pan Tabletka wspomina zastosowaliśmy się do zasady: „dobrze, żeby dziecko miało już wcześniej kontakt z każdym ze składników, zanim podasz je wszystkie na raz w syropie”.



S Y R O P Z C E B U L I Z M I O D E M C Y T R Y N Ą I K U R K U M Ą

S K Ł A D N I K I

2 duże cebule - jeśli wybierzesz
czerwone syrop będzie miał ładny kolor

2 cytryny (jedna pokrojona w plasterki
z jednej wyciskamy sok)

3 ząbki czosnku

miód

7-10 goździków

kurkuma - jeśli masz świeżą, parę
plasterków, 1/2 łyżeczki suszonej

cynamon - kawałek kory lub 1/2
łyżeczki

kawałek imbiru pokrojony w plasterki

gwiazdka anyżu

kawałek gałązki rozmarynu

*nie martw się, jeśli nie masz któregoś
ze składników po prostu go omiń.
Cebula, czosnek, miód i cytryna to
podstawa.

P R Z Y G O T O W A N I E

- Przygotuj 1/2 litrowy słoik, najlepiej wyparz go wrzątkiem.
- Pokrój cebulę, imbir, kurkumę i cytrynę w plastry. (Dzięki temu syrop będzie klarowny bez małych pływających elementów i łatwiej namówić na niego dzieciaki)
- Wkładaj warstwami do słoika: cebulę, czosnek, imbir, goździki, cynamon i cytrynę. Każdą warstwę polej odrobiną miodu. Tak układaj do samej góry. Na końcu włóż do słoika, jeśli używasz gałązkę rozmarynu i gwiazdkę anyżu.
- Następnie całość ugnieć w słoiku i zalej miodem. Zalej wszystko sokiem wyciśniętym z cytryny.
- Zostaw syrop odkręcony na 24 godziny na zewnątrz, po czym przelóż do lodówki.

Jeśli będziesz przygotowywać syrop cebulowy z miodem, cytryną i kurkumą z tego przepisu będzie mi mega miło jak oznaczysz mnie na instagramie hashtagami:

#kropipi

#platki_z_mlekiem_foodblog.

Na zdrowie!