

Οδηγίες παρασκευής ροφημάτων

Τσάι του Βουνού:

Το τσάι του βουνού το πίνουμε ως αφέψημα **ζεστό:**

1. Για μία κούπα, ρίχνουμε βραστό νερό σε δύο ή τρία κλαδάκια (ανθούς) και αφήνουμε από 6 έως 8 λεπτά να αναδείξει το άρωμα και τις θεραπευτικές του ουσίες
2. Ακόμη μπορούμε να βράσουμε το νερό μαζί με το Τσάι με τις ίδιες αναλογίες όπως παραπάνω. Το βράζουμε για 2-3 λεπτά από την στιγμή που αρχίσει να βράζει το νερό.

Κρύο, αφού το αφήσουμε να γίνει ως ζεστό αφέψημα, περιμένουμε να κρυώσει λίγο και το χτυπάμε με παγάκια στο σέικερ.

Σερβίρουμε σκέτο, με μέλι, ή με μέλι και λεμόνι, ή με μέλι και κανέλα.

Μέντα:

Την μέντα την πίνουμε ως αφέψημα **ζεστή:**

1. Για μία κούπα, ρίχνουμε βραστό νερό σε δύο ή τρία κλαδάκια και αφήνουμε από 8 έως 10 λεπτά να αναδείξει το άρωμα και τις θεραπευτικές της ουσίες
2. Ακόμη μπορούμε να βράσουμε το νερό μαζί με την μέντα με τις ίδιες αναλογίες όπως παραπάνω. Την βράζουμε για 2-3 λεπτά από την στιγμή που αρχίσει να βράζει το νερό.

Σερβίρουμε σκέτη, με μέλι ή κάποια γλυκαντική ουσία της αρεσκείας μας

Κατά τον ίδιο τρόπο παρασκευάζουμε ροφήματα για όλα σχεδόν τα αρωματικά-βότανα μας

Οι δοσολογίες είναι ίδιες για όλα τα βότανα εκτός από την **Ρίγανη**, το **Θυμάρι**, το **Λεμονοθύμαρο** και το **Χαμομήλι**, για τα οποία χρησιμοποιούμε μια κοφτή κουταλιά του γλυκού για μια κούπα ροφήματος.

Σας προτείνουμε να τα χρησιμοποιείτε και παγωμένα.

Για περισσότερα δείτε το website μας : <http://www.aromatikasidera.gr/>

Tea instructions

Mountain Tea:

The tea of the mountain we drink it as a hot beverage:

1. *For one cup, pour boiling water into two or three twigs (flowers) and leave it for 6 to 8 minutes to show off its aroma and its therapeutic substances*
2. *We can still boil water along with tea in the same proportions as above. Boil for 2-3 minutes from the moment the water starts to boil.*

Cold, after letting it become a hot beverage, we expect it to cool down a bit and hit it with ice cubes in the shaker.

Serve plain, with honey, or with honey and lemon, or with honey and cinnamon.

Mint:

We drink mint as a hot beverage:

1. *For one cup, pour boiling water into two or three twigs and leave for 8 to 10 minutes to show off the aroma and herbs*
2. *Still, we can boil water together with mint in the same proportions as above. Boil it for 2-3 minutes from the moment the water starts to boil.*

Serve pure, with honey or a sweetener of our liking

In the same way we brew beverages for almost all of our herbs

The dosages are the same for all herbs except Oregano, Thyme, Lemonutrum and Chamomile, for which we use a thin teaspoon of a cup of beverage.

We suggest using them also frozen.

For more see our website: <http://www.aromatikasidera.gr/>