

PAMPELIŠKOVÁ KÁVA



K prameni
zdraví

© Karolína Romášková

V ČEM JE LEPŠÍ?

Tato alternativa kávy podporuje detoxikační procesy, zejména v játrech.

Pampeliškový kořen také upravuje střevní mikroflóru a pomáhá snižovat tělesnou hmotnost.

**Ochutnej kávu, která je jen a jen zdravá!
Jak na to?**



K prameni
zdraví

1. ZÍSKAT KOŘEN

- Můžeš koupit sušený kořen v lékárně.
- Ještě lepší chuť má ale pampelišková káva z čerstvě vyrytých jarních kořenů. Vyrývat je můžeš až do doby, než začnou pampelišky kvést.
- Kořeny omyj (můžeš použít kartáček) a nakrájej na kousky asi 3-5mm velké.
- Usuš na síti (nebo v cedníku či větším čajovém sítku), nejlépe schne na topení.





2. UPRAŽ KÁVU

- Rozehřej suchou pánev s nepřilnavým povrchem.
- Sušený kořen míchej na pánvi, až se upraží dohněda. Pozor, ať se nespálí!
- Proces trvá asi 3 minuty.
- Poté nechej zchladnout a umel v mlýnku na kávu stejně jako klasická kávová zrna.



3. UVAŘ KÁVU

- Lžičku pampeliškové kávy vsyp do hrnce, plecháčku nebo džezvy a zalij asi 300 ml vroucí vody.
- Nechej vařit asi 3 minuty.
- Odstav a nechej usadit sedlinu ke dnu.
- Slij hotovou kávu do hrníčku!
- Tip: můžeš přidat špetku kardamomu, skořice nebo hřebíčku pro obměnu chuti.




*Chceš si umět z prvních
jarních bylin připravit
léčivé čaje a tinktury
nebo třeba šampon?*



Přidej se do jarní jízdy, ve které Tě toto všechno naučím!

Celý program je online a zdarma.

[Připoj se tudy.](#)

A top-down view of a white ceramic cup filled with dark coffee, sitting on a light-colored wooden surface. The cup is surrounded by several bright yellow chrysanthemum flowers with green stems and leaves. A large, semi-transparent yellow circle is overlaid on the left side of the cup, containing white text.

Užij si svou
chvilku zdravé
pohody!