Green Plantation

ZDARMA KE STAŽENÍ

Ledový čaj a cold brew

Studená extrakce čaje a kávy, rychlé chlazení a 8 osvědčených receptů

Studené nápoje z čaje a kávy připravíte doma lépe než z lahve: bez zbytečného cukru a z kvalitních surovin. Existují dvě cesty: pomalá studená extrakce, nebo rychlá příprava za horka a prudké zchlazení ledem.

Studená extrakce (cold brew)

Nápoj	Množství na 1 l studené vody	Doba v lednici
Zelený čaj	8–10 g	6–8 h
Bílý čaj	10–12 g	8–10 h
Černý čaj	8–10 g	8–12 h
Oolong	8–10 g	8–10 h
Bylinný a ovocný čaj, rooibos	12–15 g	8–12 h
Káva (koncentrát)	80–100 g hrubě mleté	12–18 h

- Suroviny vložte do čisté skleněné nádoby, zalijte studenou pitnou vodou a uzavřete.
- Po uplynutí doby sceďte. Čaj spotřebujte do 2 dnů, kávový koncentrát do 7 dnů, vždy uchovávejte v lednici.
- Kávový koncentrát ředěte vodou nebo mlékem v poměru 1 : 1 až 1 : 2 podle chuti.

Studená extrakce uvolňuje méně hořkých látek. Čaj i káva jsou jemnější a přirozeně nasládlé, zelený čaj nezhořkne ani při delším louhování.

Rychlá metoda přes led

- Čaj: použijte dvojnásobné množství lístků do poloviny vody a louhujte za normální teploty. Horký nálev slijte přímo na led, který tvoří druhou polovinu objemu.
- Káva (japonská metoda): na filtr použijte 65 g kávy na 1 l, ale jen 600 g horké vody. Zbylých 400 g dejte jako led do konvičky pod dripper.
- Výhoda: nápoj je hotový za pár minut a zachová si výraznou vůni.

Recepty

Broskvový ledový čaj

- 1 l cold brew černého čaje
- 2 zralé broskve na plátky
- 1–2 lžíce medu nebo sirupu
- nechat v lednici 2 h

Zelený čaj s citronem a mátou

- 1 l cold brew zeleného čaje
- ½ citronu na plátky
- hrst čerstvé máty
- led

Ibišek s pomerančem

- 15 g ibiškového nebo ovocného čaje na 1 l
- plátky pomeranče
- skořicová tyčinka
- studená extrakce 10 h

Rooibos s vanilkou

- 12 g rooibosu na 1 l
- ½ vanilkového lusku
- studená extrakce 10 h
- podávat s mlékem nebo bez

Ledové latte z cold brew

- 80 ml kávového koncentrátu
- 150 ml studeného mléka
- led
- případně lžička sirupu

Espresso tonic

- sklenice plná ledu
- 120 ml tonicu
- dvojité espresso pomalu navrch
- plátek pomeranče

Ledová matcha latte

- 2 g matchi rozšlehat v 50 ml vody (75 °C)
- 200 ml studeného mléka
- led
- rozšlehanou matchu nalít navrch

Jahodový zelený čaj

- 1 l cold brew zeleného čaje
- hrst rozmačkaných jahod
- lístky bazalky
- nechat 1 h v lednici, scedit

Cukrový sirup

Sladíte-li studené nápoje, cukr se v nich špatně rozpouští. Rozvařte cukr s vodou v poměru 1 : 1 a nechte vychladnout. V uzavřené lahvi vydrží v lednici zhruba 2 týdny.

Studené nápoje připravujte z pitné vody v čistých nádobách a uchovávejte v lednici. Časy jsou orientační, chuť si dolaďte podle sebe.
Další návody a zdroje zdarma najdete na www.greenplantation.eu