Green Plantation

ZADARMO NA STIAHNUTIE

Ľadový čaj a cold brew

Studená extrakcia čaju a kávy, rýchle chladenie a 8 osvedčených receptov

Studené nápoje z čaju a kávy pripravíte doma lepšie ako z fľaše: bez zbytočného cukru a z kvalitných surovín. Existujú dve cesty: pomalá studená extrakcia, alebo rýchla príprava za horúca a prudké schladenie ľadom.

Studená extrakcia (cold brew)

Nápoj	Množstvo na 1 l studenej vody	Doba v chladničke
Zelený čaj	8–10 g	6–8 h
Biely čaj	10–12 g	8–10 h
Čierny čaj	8–10 g	8–12 h
Oolong	8–10 g	8–10 h
Bylinkový a ovocný čaj, rooibos	12–15 g	8–12 h
Káva (koncentrát)	80–100 g nahrubo zomletej	12–18 h

- Suroviny vložte do čistej sklenenej nádoby, zalejte studenou pitnou vodou a uzavrite.
- Po uplynutí doby sceďte. Čaj spotrebujte do 2 dní, kávový koncentrát do 7 dní, vždy uchovávajte v chladničke.
- Kávový koncentrát rieďte vodou alebo mliekom v pomere 1 : 1 až 1 : 2 podľa chuti.

> Studená extrakcia uvoľňuje menej horkých látok. Čaj aj káva sú jemnejšie a prirodzene sladkasté, zelený čaj nezhorkne ani pri dlhšom lúhovaní.

Rýchla metóda cez ľad

- Čaj: použite dvojnásobné množstvo lístkov do polovice vody a lúhujte pri normálnej teplote. Horúci nálev zlejte priamo na ľad, ktorý tvorí druhú polovicu objemu.
- Káva (japonská metóda): na filter použite 65 g kávy na 1 l, ale len 600 g horúcej vody. Zvyšných 400 g dajte ako ľad do kanvičky pod dripper.
- Výhoda: nápoj je hotový za pár minút a zachová si výraznú vôňu.

Recepty

Broskyňový ľadový čaj

- 1 l cold brew čierneho čaju
- 2 zrelé broskyne na plátky
- 1–2 lyžice medu alebo sirupu
- nechať v chladničke 2 h

Zelený čaj s citrónom a mätou

- 1 l cold brew zeleného čaju
- ½ citróna na plátky
- hrsť čerstvej mäty
- ľad

Ibištek s pomarančom

- 15 g ibištekového alebo ovocného čaju na 1 l
- plátky pomaranča
- škoricová tyčinka
- studená extrakcia 10 h

Rooibos s vanilkou

- 12 g rooibosu na 1 l
- ½ vanilkového struku
- studená extrakcia 10 h
- podávať s mliekom alebo bez

Ľadové latte z cold brew

- 80 ml kávového koncentrátu
- 150 ml studeného mlieka
- ľad
- prípadne lyžička sirupu

Espresso tonic

- pohár plný ľadu
- 120 ml tonicu
- dvojité espresso pomaly navrch
- plátok pomaranča

Ľadové matcha latte

- 2 g matchy vyšľahať v 50 ml vody (75 °C)
- 200 ml studeného mlieka
- ľad
- vyšľahanú matchu naliať navrch

Jahodový zelený čaj

- 1 l cold brew zeleného čaju
- hrsť roztlačených jahôd
- lístky bazalky
- nechať 1 h v chladničke, scediť

Cukrový sirup

Ak sladíte studené nápoje, cukor sa v nich zle rozpúšťa. Rozvarte cukor s vodou v pomere 1 : 1 a nechajte vychladnúť. V uzavretej fľaši vydrží v chladničke zhruba 2 týždne.

Studené nápoje pripravujte z pitnej vody v čistých nádobách a uchovávajte v chladničke. Časy sú orientačné, chuť si doladťe podľa seba.
Ďalšie návody a zdroje zadarmo nájdete na www.gpkava.sk