Green Plantation

DO POBRANIA ZA DARMO

Mrożona herbata i cold brew

Zimna ekstrakcja herbaty i kawy, szybkie schładzanie i 8 sprawdzonych przepisów

Zimne napoje z herbaty i kawy przygotujesz w domu lepiej niż z butelki: bez zbędnego cukru i z dobrych składników. Są dwie drogi: powolna zimna ekstrakcja albo szybkie parzenie na gorąco i gwałtowne schłodzenie lodem.

Zimna ekstrakcja (cold brew)

Napój	Ilość na 1 l zimnej wody	Czas w lodówce
Herbata zielona	8–10 g	6–8 h
Herbata biała	10–12 g	8–10 h
Herbata czarna	8–10 g	8–12 h
Oolong	8–10 g	8–10 h
Herbata ziołowa i owocowa, rooibos	12–15 g	8–12 h
Kawa (koncentrat)	80–100 g grubo zmielonej	12–18 h

- Składniki włóż do czystego szklanego naczynia, zalej zimną wodą pitną i zamknij.
- Po upływie czasu przecedź. Herbatę wypij w ciągu 2 dni, koncentrat kawowy w ciągu 7 dni, zawsze przechowuj w lodówce.
- Koncentrat kawowy rozcieńczaj wodą lub mlekiem w proporcji 1 : 1 do 1 : 2, według smaku.

> Zimna ekstrakcja uwalnia mniej gorzkich substancji. Herbata i kawa są delikatniejsze i naturalnie słodkawe, zielona herbata nie zgorzknieje nawet przy dłuższym parzeniu.

Szybka metoda na lodzie

- Herbata: użyj podwójnej ilości liści na połowę wody i parz w normalnej temperaturze. Gorący napar wylej bezpośrednio na lód, który stanowi drugą połowę objętości.
- Kawa (metoda japońska): do przelewu użyj 65 g kawy na 1 l, ale tylko 600 g gorącej wody. Pozostałe 400 g włóż jako lód do dzbanka pod dripperem.
- Zaleta: napój jest gotowy w kilka minut i zachowuje wyrazisty aromat.

Przepisy

Mrożona herbata brzoskwiniowa

- 1 l cold brew z czarnej herbaty
- 2 dojrzałe brzoskwinie w plasterkach
- 1–2 łyżki miodu lub syropu
- zostawić w lodówce na 2 h

Zielona herbata z cytryną i miętą

- 1 l cold brew z zielonej herbaty
- ½ cytryny w plasterkach
- garść świeżej mięty
- lód

Hibiskus z pomarańczą

- 15 g herbaty z hibiskusa lub owocowej na 1 l
- plasterki pomarańczy
- laska cynamonu
- zimna ekstrakcja 10 h

Rooibos z wanilią

- 12 g rooibosa na 1 l
- ½ laski wanilii
- zimna ekstrakcja 10 h
- podawać z mlekiem lub bez

Mrożone latte z cold brew

- 80 ml koncentratu kawowego
- 150 ml zimnego mleka
- lód
- ewentualnie łyżeczka syropu

Espresso tonic

- szklanka pełna lodu
- 120 ml toniku
- podwójne espresso powoli na wierzch
- plasterek pomarańczy

Mrożona matcha latte

- 2 g matchy ubić w 50 ml wody (75 °C)
- 200 ml zimnego mleka
- lód
- ubitą matchę wlać na wierzch

Zielona herbata z truskawkami

- 1 l cold brew z zielonej herbaty
- garść rozgniecionych truskawek
- listki bazylii
- zostawić na 1 h w lodówce, przecedzić

Syrop cukrowy

Jeśli słodzisz zimne napoje, cukier słabo się w nich rozpuszcza. Rozpuść cukier w gorącej wodzie w proporcji 1 : 1 i pozostaw do ostygnięcia. W zamkniętej butelce w lodówce wytrzyma około 2 tygodni.

Zimne napoje przygotowuj z wody pitnej w czystych naczyniach i przechowuj w lodówce. Czasy są orientacyjne, smak dopracuj według siebie.
Więcej poradników i materiałów za darmo znajdziesz na www.greenplantation.pl