

TEMAT: Smoothie na mleku z owocami.

Zdrowy, pyszny, słodki i kwiatowy napój.

Znalazłam dziś w necie ciekawy przepis na napój.

Jeszcze kwitną forsycje, więc można spróbować



Składniki

- Pomarańcza 1 szt
- Banan 1 szt
- Kiwi 1 szt
- melon kawałek
- Awokado 1/2 szt
- Mango 2 plastry
- kwiaty forsycji garść
- czarny bez kilka listków
- do tego mleko

Przygotowanie

Kwiaty forsycji zostawiamy na białym talerzu na 1 godzinę.
Po tym czasie delikatnie płuczemy kwiaty pod wodą.

Wycisnąć sok z pomarańczy. Banana, kiwi, melon, awokado, mango obrać i pokroić na mniejsze części. Wszystkie składniki wkładamy do blendera i miksujemy na gładką masę.
Możemy dodać opcjonalnie mleczko.

Wiosenna forsycja i jej właściwości lecznicze

Forsycję zna każdy. To piękny, wiosenny krzew o żółtych kwiatach. Forsycja jako jedna z pierwszych roślin ozdabia nasz ogród kolorem po szarej zimie.

A czy wiecie, że oprócz walorów dekoracyjnych posiada także cenne właściwości zdrowotne?



Kwiaty forsycji są cennym surowcem leczniczym, ponieważ posiadają dużą zawartość flawonoidów, lignanów i saponin. Szczególną uwagę powinniśmy zwrócić na **rutynę**, która jest flawonoidem, wykazującym działanie przeciwutleniające oraz wzmacniające naczynia krwionośne. Pomaga neutralizować szkodliwe działanie wolnych rodników, zapobiega przedwczesnemu starzeniu skóry oraz chroni nasz organizm przed chorobami. Poza tym rutyna wspomaga działanie witaminy C, które w połączeniu idealnie sprawdzają się, np. w leczeniu przeziębień i infekcji.

W kwiatach forsycji występują także **kwercectyny**, które mają działanie przeciwalergiczne (spowalniają wydzielanie histaminy) i przeciwzapalne.

Napar z forsyji

Napar z forsyji poleca się pić na wzmocnienie odporności i wtedy, kiedy już dopada nas jakaś infekcja. Najpierw musimy zebrać kwiaty forsyji, warto także ususzyć je na zapas (suszymy w suchym, ciemnym, przewiewnym miejscu, bez dostępu promieni słonecznych). Kwiaty powinny być zbierane tuż po rozwinięciu lub, kiedy są jeszcze na wpół otwarte. Prawidłowo zasuszone, nie powinny stracić koloru.

Aby przygotować napar, należy garść kwiatów suszonych lub świeżych skropić odrobiną spirytusu, zalać 2 szklankami gorącej wody i odstawić pod przykryciem na 30-40 minut. Po tym czasie odcedzamy i pijemy małymi łykami (po trochu przez cały dzień). Takim naparem można również przemywać oczy przy zapaleniu spojówek.

Jadalne kwiaty forsyji

Kwiaty forsyji są jadalne, dlatego jeśli masz dostęp do czystych kwiatów ze swojego ogródka, możesz z powodzeniem zdobić nimi wiosenne kanapki, dodać do sałatek i surówek.

