

# Sok z pokrzywy majowej



Autor: **hajduczek-naturalnie**  
Przepisów: **366** Ocena: **4641**



> 6 os.



> 60 min



łatwe



tanie



## Składniki:

- świeże ziele pokrzywy
- woda

## Sposób przygotowania:

- 1 Sok z pokrzywy jest świetny w walce z anemią i wiosennym osłabieniem. Do jego przygotowania potrzebne jest całe ziele, które trzeba opłukać, a następnie rozdrobnić w maszynce do mielenia lub w urządzeniu miksującym (ja mam Speedcook). Jeśli ktoś jest szczęśliwym posiadaczem wyciskarki wolnoobrotowej, to oczywiście może jej użyć w celu wyłoczenia soku.



- 2 Zmielone lub zmiksowane ziele trzeba zalać zimną filtrowaną lub przegotowaną wodą nieco poniżej poziomu roślinnej miazgi i wymieszać. W zamkniętym pojemniku wstawić do lodówki na kilka godzin lub na noc, po czym przecedzić i porządnie odcisnąć.



- 3 Taki sok popija się przez 2 tygodnie w ilości 2-3 łyżek dziennie, podaną porcję można wypić "solo" lub dodać do porannego koktajlu. Po tygodniu przerwy warto powtórzyć kurację. Gotowy sok można przechować w lodówce przez 3 dni, można go zamrozić w pojemniku na kostki lodu, można go też stabilizować spirytusem (na 4 części soku dodajemy 1 część alkoholu). Z użyciem takiego zakonserwowanego spirytusem soku można całą kurację powtórzyć również jesienią. A warto, wierz mi!



- 4 Sok z pokrzywy najczęściej pijemy solo. Nie jest to może najsmaczniejsza na świecie rzecz, ale da się wypić, jeśli nastawisz się na zielny, chlorofilowy smak. Jeśli bardzo Ci to nie odpowiada, możesz dodać do soku trochę płynnego miodu – smak poprawi się zdecydowanie. Warto również porcję soku (także tego stabilizowanego alkoholem) dodawać do porannego koktajlu, szejka, smoothie. Dowóz witamin, mikroelementów, chlorofilu i energii zapewniony, a przy tym smak – całkowicie akceptowalny, bo dodajesz przecież sok z pokrzywy do swojego ulubionego napoju. Nie martw się, smak koktajlu prawie się nie zmieni – pokrzywa nie dysponuje dominującym smakiem i aromatem. To nie jest mięta. Smacznego i – bardzo zdrowego!





Twoje notatki do przepisu: