

Genmaicha - zupełnie inna herbata :



BABCIAGRAMOLKA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

**1 łyżeczka herbaty Genmachia (lub 1 saszetka tej herbaty), 1 filiżanka
przegotowanej wody o temperaturze ok 70 * C**

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Japońska mieszanka zielonej herbaty (Sencha lub Bancha -duże , twarde liście) z prażonym ryżem .

Tytułem wstępu - temperaturę wody idealną do parzenia zielonej herbaty można uzyskać w prosty sposób. Po prostu 1 litr wody zagotowany i pozostawiony w czajniku na 10 minut ma ok 70 * C po tym czasie.

Herbatę zalewamy wodą i parzymy od 1,5- 3 minut (ja parzę w takiej małej miseczce z porcelany) . Natychmiast zlewamy napar do filiżanki , a herbatę zalewamy do ponownego parzenia .Tym razem parzymy ok 8 minut. Drugi napar jest wyrazistszy w smaku .

Zielone herbaty są ogólnie znane jako bardzo zdrowe . Ganmaicha ma dodatkowo właściwości witaminy B i F (z prażonego ryżu).Poprawia krążenie, jest doskonała przy stanach przemęczenia, stresu .W przeciwieństwie do tej parzonej na zimno do której smaku trzeba się moim zdaniem przyzwyczaić ta jest smaczna .Ma lekko orzechowy zapach i smak.

Herbatę można parzyć 3 razy z tych samych liści .Každy napar ma trochę inny smak .

Położyłam obok filiżanki saszetki z herbatą żeby pokazać jak wygląda - a sypka można zobaczyć tu :

<http://www.krainaherbaty.pl/herbata-zielona/genmaicha-japan-green.html>