



Секрет заваривания шиповника

Узнайте, как сохранить максимум витамина С в этом природном эликсире здоровья!



Шиповник - кладезь витаминов

Шиповник — природный кладезь витамина С и других полезных веществ, но важно заваривать его правильно, чтобы не разрушить эти ценные витамины! ✨ Вот мой проверенный способ:

Что нужно для заваривания



Посуда

Стеклянная или керамическая посуда (чайник, бутылка или банка).



Ягоды

Сухие или свежие ягоды шиповника.

Процесс заваривания



1

Шаг 1

Ягоды слегка разомните, чтобы они лучше отдавали витамины.



2

Шаг 2

Залейте шиповник водой **температурой не выше 70–80°C** (кипяток разрушает витамин С!).



3

Шаг 3

Посуду заполняйте так, чтобы оставалось **минимальное пространство для воздуха** — это уменьшит окисление.




4

Шаг 4

Закройте крышкой и оставьте настаиваться минимум 4–6 часов, а лучше — на ночь.



Результат заваривания

 **Результат:** ароматный, насыщенный напиток, который укрепит иммунитет, зарядит энергией и защитит от простуд.



Важный совет

! **Совет:** не забывайте процедить настой перед употреблением, чтобы убрать мелкие волоски шиповника, которые могут раздражать горло.



Польза правильного заваривания

Вы знали, что шиповник сохраняет больше витамина С при правильном заваривании? Попробуйте мой способ и делитесь своими результатами! 💬👉

Поделитесь знанием!

Теперь вы знаете, как правильно заваривать шиповник для максимальной пользы.

Поделитесь этим постом с друзьями и близкими, чтобы они тоже могли наслаждаться этим полезным напитком!