

تهیه دمنوش‌های زمستانی پرخاصیت را امتحان کنید

یک لیوان انرژی‌زا

نیلوفر ذوالفقاری

در یک عصر سرد زمستانی، یک فنجان دمنوش گرم و خوش طعم می‌تواند خستگی و سرما را از تن بیرون کند و آرامش بخش باشد. اگر هم احساس سرماخوردگی و بیماری داشته باشید، یک فنجان دمنوش خانگی پرخاصیت می‌تواند حسابی به بهتر شدن حالتان کمک کند. تهیه دمنوش‌های خانگی کار سختی نیست و با مواد اولیه در دسترس ممکن می‌شود. دست به کار شوید و خودتان را به عطر و طعم یک فنجان دمنوش تازه و گرم در این روزهای سرد زمستانی مهمان کنید.

دمنوش به

- میوه خشک شده به رادر یک قوری کوچک بریزید. هل و چوب دارچین را اضافه کنید.
- به ازای هر قاشق میوه به، باید یک لیوان آب جوش در قوری بریزید و مخلوط را هم بزنید.
- قوری را ۲۰ دقیقه روی حرارت بگذارید تا دمنوش دم بکشد.
- یک قاشق چای خوری زعفران دم کرده غلیظ به دمنوش اضافه کنید و آن را خوب هم بزنید.
- دمنوش را از صافی رد و در فنجان مناسب سرو کنید.

روش تهیه

تعداد نفرات ۲ نفر

زمان آماده‌سازی ۱۰ دقیقه

مواد لازم
• میوه به خشک شده: ۲ قاشق غذاخوری • هل: ۲ عدد • چوب دارچین: یک عدد • آب: ۲ لیوان • زعفران دم کرده: یک قاشق چای خوری

نکته
اگر دوست دارید دمنوش به شیرین باشد کمی نبات یا عسل به آن اضافه کنید.

دمنوش زنجبیل و زردچوبه

- آب را بجوشانید. پودر زردچوبه را به آن اضافه کنید و هم بزنید.
- زنجبیل تازه را به قطعات کوچک برش دهید و بعد از ۱۰ دقیقه به ترکیب اضافه کنید.
- قوری دمنوش را روی کتری یا سماور قرار دهید و فلفل سیاه را به ترکیب اضافه کنید.
- ۱۰ دقیقه دیگر صبر کنید تا دمنوش به آرامی دم بکشد. می‌توانید چند برگ نعناع تازه هم به قوری اضافه کنید.
- دمنوش را بدون صاف کردن در فنجان بریزید.

روش تهیه

مواد لازم

• زردچوبه: یک قاشق غذاخوری
• فلفل سیاه: یک قاشق مرباخوری
• زنجبیل تازه: یک عدد • آب: ۲ لیوان

نکته
اگر زنجبیل تازه در دسترس نبود، می‌توانید از یک قاشق غذاخوری پودر زنجبیل استفاده کنید.



دمنوش مریم‌گلی با لیمو

- قوری را پر از آب کنید و روی حرارت بگذارید تا آب جوش بیاید.
- پوست لیمو، برگ مریم‌گلی (یا خشک شده) و آب لیمو را به آب در حال جوش اضافه کنید.
- سواد را خوب هم بزنید و قوری را روی حرارت غیرمستقیم مثل کتری یا سماور قرار دهید.
- روی قوری یک پارچه تمیز بگذارید و صبر کنید تا دمنوش دم بکشد.
- دمنوش را از صافی رد کنید تا یکدست و آماده نوشیدن شود.

روش تهیه

تعداد نفرات ۵ نفر

زمان آماده‌سازی ۱۰ دقیقه

مواد لازم
• مریم‌گلی تازه یا خشک شده: ۴ قاشق غذاخوری
• عسل: ۲ قاشق غذاخوری • پوست لیمو: یک قاشق چای خوری • آب لیموی تازه: نصف لیوان

نکته
برای شیرین کردن دمنوش، صبر کنید تا از حرارت بیفتد و بعد به آن عسل اضافه کنید.

دمنوش عناب و زرشک

- اگر از عناب خشک استفاده می‌کنید، آن را ۱۰ دقیقه در آب سرد بگذارید تا نرم شود.
- عناب تازه یا خشک را برش بزنید و به صورت قطعات ریز درآورید تا بهتر دم بکشد و طعم و مزه پس دهد.
- زرشک را بشویید و همراه عناب‌های ریز شده در قوری بریزید.
- به ترکیب داخل قوری آب جوش اضافه کنید و آن را روی حرارت بگذارید.
- بعد از ۲۰ دقیقه دم کشیدن دمنوش، نبات را به آن اضافه کنید و هم بزنید.

روش تهیه

مواد لازم

• عناب: ۳۰ عدد • زرشک: ۴ قاشق غذاخوری • آب جوش: ۴ لیوان • زعفران دم کرده: یک قاشق چای خوری • نبات: یک تکه

نکته
می‌توانید به جای نبات از یک قاشق عسل استفاده کنید تا دمنوش رژیمی باشد.

