

Herbata Oolong

Oolong to herbata półfermentowana, co oznacza, że jest idealnym wyborem między zieloną a czarną herbatą, oferując lekko kwiatowy i owocowy smak.

🍴 Ilość porcji: 1

🕒 Czas przygotowania: 10

Składniki

- 1 łyżeczka liści herbaty oolong lub 1 torebka herbaty oolong
- 250 ml wody najlepiej o temperaturze 85-90°C
- Miód lub cytryna opcjonalnie, do smaku



Wykonanie:

Zagotuj wodę Doprowadź wodę do wrzenia, a następnie odczekaj chwilę, aż jej temperatura spadnie do 85-90°C. Oolong najlepiej parzy się w nieco chłodniejszej wodzie niż herbata czarna.

Parzenie herbaty Umieść liście oolong w dzbanku lub filiżance. Zalej je gorącą wodą. Jeśli używasz torebki, po prostu umieść ją w filiżance.

Czas parzenia Parz herbatę przez 3-5 minut, w zależności od preferencji. Im dłużej parzysz, tym mocniejszy będzie smak.

Odcedź liście Jeśli używasz luźnych liści herbaty, po zaparzeniu odcedź je lub wyjmij zaparzac.

Dopraw Jeśli lubisz, dodaj odrobinę miodu lub plasterka cytryny do smaku, chociaż tradycyjnie oolong pije się bez dodatków, aby w pełni cieszyć się jego złożonym smakiem.

Podawaj Twoja herbata oolong jest gotowa Ciesz się delikatnym, orzeźwiającym smakiem, który oferuje zarówno relaks, jak i lekki zastrzyk energii.