Green Plantation

INGYENESEN LETÖLTHETŐ

Jeges tea és cold brew

A tea és a kávé hideg kioldása, gyors hűtés és 8 bevált recept

A teából és kávéból készült hideg italokat otthon jobban elkészítheti, mint amilyen a palackos: felesleges cukor nélkül és minőségi alapanyagokból. Két út létezik: lassú hideg kioldás, vagy forró elkészítés és gyors lehűtés jéggel.

Hideg kioldás (cold brew)

Ital	Mennyiség 1 l hideg vízre	Idő a hűtőben
Zöld tea	8–10 g	6–8 óra
Fehér tea	10–12 g	8–10 óra
Fekete tea	8–10 g	8–12 óra
Oolong	8–10 g	8–10 óra
Gyógy- és gyümölcstea, rooibos	12–15 g	8–12 óra
Kávé (koncentrátum)	80–100 g durvára őrölve	12–18 óra

- Az alapanyagokat tegye tiszta üvegedénybe, öntse fel hideg ivóvízzel, és zárja le.
- Az idő leteltével szűrje le. A teát 2 napon belül, a kávékoncentrátumot 7 napon belül fogyassza el, mindig hűtőben tárolja.
- A kávékoncentrátumot ízlés szerint 1 : 1 – 1 : 2 arányban hígítsa vízzel vagy tejjel.

> A hideg kioldás kevesebb keserű anyagot old ki. A tea és a kávé is lágyabb és természetesen édeskés, a zöld tea hosszabb áztatásnál sem keseredik meg.

Gyors módszer jéggel

- Tea: használjon kétszeres mennyiségű tealevelet a víz felére, és áztassa a szokásos hőmérsékleten. A forró főzetet öntse közvetlenül a jégre, amely a térfogat másik felét adja.
- Kávé (japán módszer): filterhez használjon 65 g kávét 1 l-re, de csak 600 g forró vizet. A maradék 400 g jég formájában kerüljön a csepegtető alatti kancsóba.
- Előny: az ital néhány perc alatt kész, és megőrzi intenzív illatát.

Receptek

Őszibarackos jeges tea

- 1 l cold brew fekete tea
- 2 érett őszibarack szeletekre vágva
- 1–2 evőkanál méz vagy szirup
- 2 órára hűtőbe tenni

Zöld tea citrommal és mentával

- 1 l cold brew zöld tea
- ½ citrom szeletekre vágva
- egy marék friss menta
- jég

Hibiszkusz naranccsal

- 15 g hibiszkusz- vagy gyümölcstea 1 l-re
- narancsszeletek
- fahéjrúd
- hideg kioldás 10 óra

Rooibos vaníliával

- 12 g rooibos 1 l-re
- ½ vaníliarúd
- hideg kioldás 10 óra
- tejjel vagy anélkül tálalva

Jeges latte cold brew-ból

- 80 ml kávékoncentrátum
- 150 ml hideg tej
- jég
- esetleg egy teáskanál szirup

Espresso tonic

- pohár tele jéggel
- 120 ml tonik
- dupla espresso lassan a tetejére
- narancsszelet

Jeges matcha latte

- 2 g matcha felverve 50 ml vízben (75 °C)
- 200 ml hideg tej
- jég
- a felvert matchát a tetejére önteni

Epres zöld tea

- 1 l cold brew zöld tea
- egy marék összetört eper
- bazsalikomlevelek
- 1 órára hűtőbe tenni, leszűrni

Cukorszirup

A hideg italokban a cukor rosszul oldódik. Főzze össze a cukrot és a vizet 1 : 1 arányban, majd hagyja kihűlni. Zárt üvegben a hűtőben körülbelül 2 hétig eláll.

A hideg italokat ivóvízből, tiszta edényekben készítse, és hűtőben tárolja. Az idők tájékoztató jellegűek, az ízt saját ízlése szerint finomítsa.
További útmutatók és ingyenes anyagok: www.gpkave.hu