**PÚPAVOVÝ MED**

****

Budeme potrebovať:

* 400 kusov púpavových kvetov bez stoniek,
* 2 umyté bio citróny,
* 2 l vody,
* 2 kg kryštálového cukru.

Ako pripraviť púpavový med:

1. Kvety zbierame na neznečistených miestach, ďalej od cesty či prašných miest. Najlepšie po daždi, aby sme predišli zbaveniu sa cenných látok ďalším umývaním.
2. Kvety bez stoniek vložíme do väčšieho hrnca. Pridáme na kolieska nakrájané chemicky neošetrené citróny. Zalejeme dvoma litrami vody a varíme asi 15 minút na miernom ohni. Následne dáme na chladnejšie miesto a necháme lúhovať do ďalšieho dňa.
3. Na druhý deň celú zmes precedíme cez plátno a vyžmýkame do poslednej kvapky. K zlatistej tekutine pridáme cukor. Varíme približne 10 minút a necháme vychladnúť.
4. Potom opäť varíme do požadovanej hustoty a nalievame do pripravených sterilizovaných fliaš, ktoré ihneď uzavrieme a prevrátime hore dnom.

Nech sa páči, blahodarný púpavový med je hotový. Môžeme ho natierať na chlieb, pridávať do čaju alebo užívať ako medicínu po lyžičkách.