

Sirup iz smrekovih vršičkov

Sirup pomaga pri **blaženju suhega kašlja**, **razkuži dihalne poti**, smrekovi vršički pa vsebujejo tudi veliko **vitamina C**, ki je znan kot odličen **antioksidant in pomaga zvišati odpornost**.

Sestavine za sirup iz smrekovih vršičkov:

- 200 g smrekovih vršičkov
- 300 g rjavega ali belega sladkorja



Postopek priprave sirupa iz smrekovih vršičkov:

1. Večji steklen kozarec z navojem najprej dobro operemo.
2. Mlade smrekove vršičke in sladkor nalagamo izmenično po centimeter debelih plasteh.
3. Postopek ponavljamo, dokler ne pridemo do vrha kozarca.
4. Vrhnja oziroma zadnja plast naj bo sladkor.
5. Kozarec postavimo na sonce za približno mesec dni ali več, da se sladkor popolnoma raztopi.
6. Nastali sirup precedimo in vršičke zavržemo.
7. Sirup hranimo v zaprtem kozarcu v hladilniku ali temnem in hladnem prostoru.