**ČAJ KOPRIVA, BIO**

Naše izkušnje s koprivami so po navadi neprijetne, saj nas žgalni laski ob dotiku spečejo in na koži se pojavijo srbeči mehurji. A brez skrbi - čaj iz listov je mehak in prav nič ne peče. Je polnega okusa in aromatičen, njegov vonj spominja na špinačo. Pogosto ga uporabljamo pri pomladanskih očiščevalnih kurah za razstrupljanje in kot pomoč pri hujšanju. Prilega pa se tudi k japonskemu sušiju in makiju.

**Sestavine**: listi koprive\*. \*Iz nadzorovane ekološke pridelave; nadzorno mesto: AT-BIO-301. Kmetijstvo EU. Država porekla: Romunija.

**Povprečna hranilna vrednost na 100 g**:

|  |  |
| --- | --- |
| energijska vrednost | 1.091 kJ (261 kcal) |
| maščobe  | 2,9 g |
| od tega nasičene maščobe  | 1,4 g |
| ogljikovi hidrati  | 13,8 g |
| od tega sladkorji  | 3,1 g |
| beljakovine  | 30,8 g |
| sol  | 0,03 g |

**Priprava**: Za čajno skodelico (200 ml) zdrobite zvrhano čajno žličko listov, prelijete z vrelo vodo in pustite stati največ 10 minut. Nato čaj precedite.

Neto količina: **50 g**

Hraniti v hladnem in suhem prostoru.

Proizvaja: Sonnentor GmbH, 3910 Sprögnitz 10, Avstrija