

# Miód z rokitnikiem

Kiedy trafiła w moje ręce książka „Dzika kuchnia” wiedziałam, że będę musiała wypróbować kilka przepisów. Ostatnio wsiadłam na rower i pojechałam na biologiczne łowy. Zerwałam garść owoców rokitnika, które zawierają dużą ilość witaminy C, E, niektórych witamin z grupy B i prowitaminę A oraz nienasycone kwasy tłuszczowe. Pamiętajcie, że ten gatunek jest objęty ochroną gatunkową, ale często można spotkać go w nasadzeniach, jako roślina ozdobna. Miód z rokitnikiem to bogactwo zdrowia.

Miód z rokitnikiem  
„Dzika kuchnia” Ł. Łuczaj



pół słoiczka miodu

mała garść owoców rokitnika  
Zerwane owoce przebrać, umyć.  
Wrzucić owoce do płynnego miodu, część z owoców docisnąć by  
puściły sok.  
Idealnie sprawdza się jako smarowidło do chleba.



