

## Připravte si mátový sirup - skvělý do nápojů i na domácí limonády



**Máta je nejen bylinka skvělá do pokrmů a různých koktejlů, ale také se z ní dá připravit lahodný sirup. Mátový sirup se vám bude hodit do alkoholických i nealkoholických nápojů, na slazení čajů i výrobu domácí limonády. Mátový sirup stačí zalít vodou, přidat citrón, pomeranč nebo grep, pár lístků čerstvé máty a máte výtečný osvěžující nápoj do horkých dnů.**

**[Máta peprná](#) má navíc dezinfekční a antibakteriální účinky a pomáhá při trávení.** Používá se na osvěžení dechu i při zánětech horních cest dýchacích ke kloktání. Čaj z máty do dobrý na migrénu nebo bolest břicha a senzační je také **[máta v aromaterapii](#)**. Přečtěte si o **[účincích máty](#)** více.

**Mátový sirup se spolu s kousky ovoce hodí na horké dny, stejně tak ale dobře poslouží v zimě, kdy si jím můžeme osladit čaj.** Ze sirupu si také můžete vyrobit skvělé **[letní limonády](#)**. Mátový sirup se nejlépe hodí k čaji z mateřídoušky, yzopu nebo oregana. A jak si vyrobit mátový sirup doma? Postup je jednoduchý:

## Co budeme na mátový sirup potřebovat (2 litry):

- 4 hrsti máty
- 2 citróny
- 2 litry vody
- 500 gramů třtinového cukru
- [stévie](#)
- 1 lžička kyseliny citronové

## Postup:

1. Nejprve pořádně omyjte citróny a nakrájejte je na plátky. Je důležité, aby byly **citróny v bio kvalitě**.
2. Poté nakrájejte mátu a dejte ji do velké mísy, do ní také přidejte plátky citrónů a všechno to zalijte vodou. Dobré je také citróny ve vodě promáčkat vidličkou, aby pustily šťávu.
3. Mísu pak zakryjte papírovou utěrkou a nechte mátu vyluhovat asi 24 hodin.
4. Vyluhovanou směs druhý den sceďte do hrnce a **přidejte cukr a stéviu**. Pak dejte zahřívát mírném plamenu na **70-75 °C**, abyste zachovali aromatické látky a míchejte, dokud se cukr nerozpustí. Poté ještě přidejte kyselinu citronovou a až bude vše rozpuštěné, můžete sundat z plotny. **Vařte cca 3 minuty**.
5. Hotový mátový sirup nechte trochu zchladnout, a ještě teplý ho nalijte do připravených sklenic. Dobře uzavřené je pak skladujte v chladné a tmavé místnosti. Mátový sirup ůžete také zavařit na 80 stupňů 15 minut.

## Připravte si doma také další sirupy podle našich receptů

- [bezový sirup](#)
- [smrkový sirup](#)
- [meduňkový sirup](#)
- [levandulový sirup](#)
- [jitrocelový sirup](#)
- [šeříkový sirup](#)
- [kopřivový sirup](#)
- [pampeliškový sirup](#)