



# Limonada com flores de sabugueiro



## INGREDIENTES:

- 30 flores de sabugueiro (considere os conjuntos de flores pequeninas que estão reunidas em grandes corimbos\*)
- 3 limões médios
- 150 ml de mel
- 1 pau de canela
- 1,5 l de água

\*Inflorescência em que as flores se situam mais ou menos no mesmo plano embora os pedúnculos possuam tamanho desigual.

## COMO FAZER:

Corte os limões em rodela bem finas, retire as sementes e coloque numa taça larga. Limpe as flores com um pequeno pincel. Retire os conjuntos de flores da flor principal e coloque por cima das rodela de limão.

Ferva a água com o pau de canela, acrescente o mel e dissolva bem. Verta sobre as rodela de limão e as flores.

Deixe em infusão, coberto com um pano, durante 48 horas, mexendo uma vez por dia. O pau de canela deixe ficar 24h e depois retire.

Coe o preparado com pano de algodão limpo. Assim obtém xarope de Flores de Sabugueiro.

Para fazer a limonada, dilua o xarope em água mineral ou com gás. A proporção pode fazer a gosto. A Fruta da Época sugere, para 1 litro de limonada, 400 ml de xarope. O xarope pode ser utilizado em outras bebidas, como por exemplo em gin tónico (congele em cuvetes partes iguais de água e xarope e junte ao gin tónico). Também pode ser utilizado em sobremesas, nomeadamente gelados, granizados, pudins e bolos.