

## Slzovka obecná, Yi yi ren 400g



Slzovka obecná (také Jojobovy slzy, čínsky Yi yi ren, japonsky Hatomugi) je jednou z nejdéle pěstovaných obilovin na světě.

~~185,00 Kč~~

Prodejní cena se slevou

CENA (S DPH): 185,00 Kč

Sleva

[Ask a question about this product](#)

Výrobce [TCM BOHEMIA](#)

**Slzovka obecná** (také Jojobovy slzy, čínsky Yi yi ren, japonsky Hatomugi) je jednou z nejdéle pěstovaných obilovin na světě. Byla základem stravy ve starém Egyptě, Palestině či Řecku. Tato semena divoké trávy, která jsou podobná ječmenu

Je vhodná jako přísada do kaší, polévek nebo zdravotních čajů.

#### **Recepty:**

##### **Slzovka se zeleninou a řasou:**

2/3 rýže, 1/3 slzovky se vaří společně s mořskou řasou (např. Kombu-urychlí vaření a obohatí pokrm o cenné minerály). Odvar se pije jako léčivý čaj. Uvařené obiloviny můžeme dále upravit např. jako "Kubu", či směs rozmixovat a použít jako základ pro pomazánku, prejt, nákyp, smažené placičky.

##### **Čínská polévka se slzovkou:**

1 čerstvé kuře, 2 1/2 l vody, 30 g slzovky namočené přes noc ve vodě, 5 nasekaných plátků čerstvého zázvoru, 300 g pokrájených čerstvých hub, 3 snítky nasekané cibulky, 1 PL soli, 2 PL rýžového vína, 1/2 ČL čerstvě mletého pepře. Očistíme kuře a nakrájíme ho na plátky. Plátky dáme do hrnce s vodou a předem namočenou slzovkou, zázvorem a přivedeme k varu. Poté ztlumíme plamen a dusíme 2 hodiny, dokud není kuře křehké.

Přidáme všechny ostatní ingredience, dusíme cca 2 minuty a polévku můžeme podávat.

##### **Mrkev se slzovkou:**

500g mrkve nakrájíme na kostky a spaříme horkou vodou nebo lehce povaříme. V jiném hrnci uvaříme asi 1kg slzovky-vaříme cca 1,5 hodiny na hustou a lepivou kaši. Smícháme a ještě povaříme, případně můžeme přidat trochu třtinového cukru.

Doporučujeme užívat miskou denně (250ml).

Více receptů se slzovkou najdete na [www.hatomugi.cz](http://www.hatomugi.cz).

Váha: 400g

---