

A **kukicha tea**, vagy más néven „ágacska tea,” egy egyedi japán teafajta, amelyet a teanövény szárából, száracskáiból és leveleiből készítenek. Enyhe, édeskés íze miatt könnyen szerethető, és alacsony koffeintartalma miatt bármely napszakban élvezhető. Íme néhány recept és ötlet, hogy különleges módon készítsd el és fogyaszd:

Klasszikus kukicha tea

Hozzávalók:

- 1-2 teáskanál kukicha tea
- 250 ml forró (70-80°C) víz

Elkészítés:

1. Melegítsd fel a vizet, de ne forrald fel teljesen, mert a kukicha tea alacsonyabb hőmérsékleten mutatja meg legjobban az ízeit.
2. Helyezd a teát egy teafilterbe vagy közvetlenül egy teáskannába.
3. Öntsd rá a forró vizet, és hagyd ázni 2-3 percig.
4. Szűrd le, és élvezd a lágy, diós ízvilágot.

Pirított kukicha tea (Hōjicha-stílus)

Hozzávalók:

- 1-2 teáskanál kukicha tea
- 250 ml forró (90°C) víz

Elkészítés:

1. Egy száraz serpenyőben enyhén pirítsd meg a kukicha teát alacsony hőmérsékleten, amíg aranybarnává nem válik, és diós illatot nem áraszt.
2. Öntsd rá a forró vizet, és hagyd ázni 2-3 percig.
3. Szűrd le, és élvezd a gazdagabb, pörkölt ízeket.

Jeges kukicha tea

Hozzávalók:

- 2 teáskanál kukicha tea
- 500 ml víz
- Jégkockák
- Citrom- vagy lime-szeletek

Elkészítés:

1. Főzz erős kukicha teát (4-5 percig áztasd).
2. Hagyd kihűlni, majd tedd a hűtőbe.
3. Tálaláskor töltsd meg a poharat jéggel, és adj hozzá citrom- vagy lime-szeleteket a frissesség érdekében.

Kukicha latte

Hozzávalók:

- 1 csésze kukicha tea
- 1/2 csésze tej (mandula-, szója- vagy tehéntej)
- 1 teáskanál méz vagy juharszirup

Elkészítés:

1. Készítsd el a kukicha teát.
2. Melegítsd fel a tejet, és habosítsd fel (habosítóval vagy egyszerűen egy kis kézi eszközzel).
3. Keverd össze a teát a tejjel, és édesítsd mézzel vagy juharsziruppal.

Gyümölcsös kukicha tea punch

Hozzávalók:

- 3 csésze kukicha tea
- 1 csésze almalé vagy baracklé
- Friss gyümölcsök (pl. narancs, alma, bogyós gyümölcsök)
- Jégkockák

Elkészítés:

1. Főzd meg a kukicha teát, majd hagyd teljesen kihűlni.
2. Keverd hozzá a gyümölcslevet.
3. Tálaláskor adj hozzá friss gyümölcsöket és jégkockákat.

Mézes-gyömbéres kukicha tea

Hozzávalók:

- 1 csésze kukicha tea
- 1 teáskanál reszelt gyömbér
- 1 teáskanál méz

Elkészítés:

1. Főzd le a kukicha teát, és még melegen add hozzá a reszelt gyömbért.
2. Hagyj neki 2-3 percet, majd szűrd le.
3. Édesítsd mézzel, és élvezd a melegítő, fűszeres ízeket.

A **kukicha tea** rendkívül sokoldalú és könnyen alkalmazható különböző stílusokhoz. Akár melegen, akár hidegen készíted, mindig finom és egészséges választás! 😊