

Poziomki

- obejmują co najmniej **17 gatunków** występujących na półkuli północnej i w Chile
- **W Polsce, w naturze rosną 3 gatunki,**
- poza tym rozpowszechniony jest w uprawie **mieszaniec międzygatunkowy – poziomka truskawka** .



Zdj. <https://sazonki-truskawek.eu/wp-content/uploads/2017/03/regina.jpg>

KOKTAJL Z POZIOMEK

składniki:

2 szklanki dojrzałych leśnych poziomek

½ szklanki świeżo zebranych płatków dzikiej róży

1 szklanka śmietanki 9-10%

1 szklanka kefiru

3 łyżki miodu

listki bazylii do dekoracji

sposób przygotowania: Kefir i śmietankę schładzamy w lodówce przez co najmniej pół godziny. W tym czasie przebieramy owoce i płatki, myjemy delikatnie i osuszamy.

Do miksera wrzucamy owoce i płatki róży, wlewamy kefir i śmietankę, dodajemy miód i miksujemy na wysokich obrotach do uzyskania jednolitej, puszystej konsystencji.

Przelewamy do głębokich pucharków, dekorujemy listkiem bazylii i podajemy.

Sprawdź, jak dobrze być poziomką?

https://youtu.be/j_QK_Z1cbxE