**ČAJ IZ REGRATOVIH KORENINIC**

Korenine regrata nabiraj v zgodnji pomladi (pred cvetenjem regrata) ali pozno v jeseni.  Primernejši čas pa je jesen. V jeseni se namreč rastlina pripravlja na zimo in v sebi kopiči snovi, da bo v prezimila in v pomladnem času lahko ponovno pognala, zato je jeseni v koreninah še več učinkovin kot spomladi.

Korenine očisti in posuši (korenin pri čiščenju ne spiraj, najbolje je, če si pri čiščenju pomagaš s krtačko). Suši jih pri temperaturi do največ 40 °C. Ko so korenine povsem posušene, jih zdrobi in shrani v steklenem kozarčku, ki dobro tesni.

Kaj potrebuješ za eno skodelico čaja:

1 čajno žličko posušenih in zdrobljenih regratovih korenin

150 – 200 ml vode

Priprava:

Korenine prelij s hladno vodo in segrej do vretja. Na hitro prevri in odstavi. Nato pusti stati 10 – 15 min in odcedi. Čaj skuhaj vsakič znova, svežega.

