**Herbata Pu Erh, czyli smoczy napar**

**Nazywana przez Chińczyków Smoczą Herbatą, Pu Erh to jeden z najbardziej wartościowych, obok zielonej herbaty, naparów. Piszemy o tym, jakie ma właściwości i jak parzyć ten rodzaj suszu.**

**Herbata Pu Erh – podstawowe informacje**

Pasjonatom *herbaty* nie trzeba *Pu Erh* przedstawiać, ale tym, którzy dopiero wybierają się w orientalną podróż szlakiem tego napoju, przedstawiamy elementarne wiadomości na jej temat.

**Jakie właściwości ma herbata Pu Erh?**

**Herbata Pu Erh** słynie z właściwości odchudzających. Obniża także cholesterol. Jak to się dzieje? To dlatego, że jest bogatym źródłem polifenoli, które jako związki organiczne pomagające w walce z wolnymi rodnikami tonizują organizm, uniemożliwiają odkładanie się cholesterolu oraz spowalniają procesy starzenia się.

**Jak parzyć herbatę Pu Erh?**

Jak każda inna herbata, aby zachować opisane powyżej właściwości, Pu Erh wymaga konkretnego sposobu parzenia. Zbyt wysoka temperatura zabije wszystkie jej pozytywne cechy. Jak więc zaparzać ją poprawnie? Zacznijmy od dozowania. Na 120 ml wody przypada jedna łyżeczka suszu. Pożądana temperatura wody to 96 stopni Celsjusza, a czas parzenia uzależniony jest częściowo od intensywności, którą chcemy uzyskać, czyli waha się między 1 a 4 minutami. Dobra wiadomość? *Herbatę Pu Erh* można zaparzać wielokrotnie.

Dostępna jest w naszym sklepie tutaj: <https://teaclub.com.pl/herbata/pu-erh/>