**REGRAT**

V času, ko cveti regrat, lahko naredimo regratov med. V bistvu ne gre za med, ampak tako so ga imenovale že naše babice. Zelo dober je proti prehladnim obolenjem. Postopek je zelo enostaven.

[](https://mojpogled.com/wp-content/uploads/2017/04/regratov-sirup-med-1.jpg)

Pri nabiranju regrata pazi, da ga nabiraš (kot vsa ostala zelišča) v lepem in sončnem vremenu, v sredini dneva, ker je takrat najboljši. Nikakor takoj po dežju.

**Med iz regratovih cvetov**

400 regratovih cvetov

0,5 kg limon

1,5 l vode

3 kg sladkorja

V primernem vremenu naberi regratove cvetove. Limone pripravi tako, da jih olupiš in narežeš na koščke (naj bodo veliki do 2 cm). Nato regratove cvetove, olupljene in narezane limone ter vodo skupaj kuhaj na rahlem ognju. Vre naj pol ure. Potem to mešanico dobro precedi (čez gazico) v drug lonec in dodaj sladkor. To zmes kuhaj 10 minut, da zavre in se sladkor stopi. Toplo (ne vroče) polni v kozarce. Shrani v hladnem in temnem prostoru. Uporaben je naslednji dve leti.

Regratov med lahko uporabiš za:

* namaz na kruh
* sladilo za razne napitke (čaj ali pa ga zmešaš z vodo)

[](https://www.kulinarika.net/slikerecepti/4824/1.jpg)