

# Spearmint (Krūzmētra)

*Mentha spicata* 15 ml

dōTERRA™ | EUROPE

PRODUKTA INFORMĀCIJAS LAPA



CPTG™

## GALVENIE IEGUVUMI

- Salda, mētru aromāta ēdiena garšviela.
- Pievienojiet salātiem, dzērieniem, desertiem, salātu mērcēm un marinādēm.
- Labi sader ar eļļām Lavender (Lavanda), Rosemary (Rozmarīns), Basil (Baziliks), Peppermint (Piparmētra) un Eucalyptus (Eikalipīts).
- Maigāka izvēle, kad ēteriskā eļļa Peppermint (Piparmētra) ir pārāk stipra.

## PRODUKTA APRAKSTS

Krūzmētra ir salds, atsvaidzinošs augs, ko visā pasaulē lieto kā garšvielu. To plaši izmanto košļājamo gumiju, saldumu un zobārstniecības produktu ražošanā, jo piemīt piparmētru garša, kas uztur svaigu elpu. Spearmint (Krūzmētra) ir ļoti atšķirīga no Peppermint (Piparmētra), un ir maigāka izvēle lietošanai ēdienos. Gatavošanā eļļu Spearmint (Krūzmētra) bieži pievieno salātiem, dzērieniem un desertiem, bet var lietot arī mājās gatavotām salātu mērcēm un gaļas marinādēm.

## IZMANTOŠANA

- Pievienojiet vienu lāsi Spearmint (Krūzmētra) desertiem, dzērieniem, salātiem vai pamatēdieniem.
- Izgatavojiet savu atsvaidzinošo mētru limonādi, sajaucot citronu sulu, cukuru un lāsi ēteriskās eļļas Spearmint (Krūzmētra).
- Piešķiriet jaunu garšu saviem iecienītajiem šokolādes cepumiem, pievienojot mīklai lāsi eļļas Spearmint (Krūzmētra).

## LIETOŠANAS NORĀDĪJUMI

Ēdiena garšviela.

## PIESARDZĪBAS PASĀKUMI

Lietojiet tikai atšķaidītu. Nelietojiet vairāk nekā vienu lāsi dienā. Sargāt no bērniem. Nepieļaut nokļūšanu acīs un uz gļotādas.

