



## Zázvorový čaj

Ingredience

kousek kořene čerstvého zázvoru  
med  
voda  
citron

### STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Super zdravé, doporučujeme

**Část kořene zázvoru si nastrouháme, budou nám stačit tak 2-3 čajové lžičky, podle toho, jak chceme mít čaj výrazný. Pozor ale na předávkování, zázvor...**

## Zázvorový čaj - recept

Část kořene zázvoru si nastrouháme, budou nám stačit tak 2-3 čajové lžičky, podle toho, jak chceme mít čaj výrazný. Pozor ale na předávkování, zázvor prohřívá a při velkém množství nám může i popálit žaludeční stěnu. V rychlovarné konvici dáme vařit vodu. Zázvor přendáme do konvice nebo džbánu a zalijeme ho vařící vodou. Necháme louhovat. Zázvor se louhuje déle než normální čaj, přibližně 6 minut. **Zázvorový čaj** osladíme medem, nedávejte ho ale do vařícího čaje, tak se z něho vytrácejí všechny živiny. Počkáme, až čaj trochu vychladne, a až pak ho osladíme.

Pro teplejší počasí se bude hodit **zázvorová limonáda**. Začneme stejně jako u čaje, nastrouháme si trochu zázvoru, zalijeme ho studenou vodou a necháme louhovat. Z dvou citronů vymačkáme šťávu a

přidáme do limonády. Vše promícháme a necháme pořádně vychladit. Podáváme s ledem a plátkem citronu.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí