

Zázvorový čaj proti chrípke – recept

Chrípkové obdobie sa nezadržateľne blíži a tak vám prinášame **recept na zázvorový čaj**, ktorý si hravo **poradí s chrípkou**.

Potrebné ingrediencie:

3 šálky vody,
šťava z polovice citróna,
1 škorica,
3 plátky (0.5 cm hrubé) čerstvého zázvoru,
 $\frac{1}{4}$ lyžičky klinčekov,
 $\frac{1}{2}$ lyžice kurkumy
štipka Cayenského korenia
1 $\frac{1}{2}$ lyžice medu (môžete pridať viac či menej na dosiahnutie požadovanej sladkosti).

Postup prípravy:

1. Pridajte všetky ingrediencie (okrem medu) do hrnca a privedte k varu.
2. Akonáhle začne vriieť, znížte teplotu a nechajte povariť asi 10 minút.
3. Pridajte med podľa potreby a miešajte.
4. Nalejte čaj cez sitko a pite teplé.

Vezmite prosím na vedomie, že tieto odporúčania sú určené pre inak zdravých jedincov. Tí, ktorí majú zníženú imunitu, sú starší alebo chorí dlhšiu dobu, by sa mali poradiť so svojim lekárom.

Tento príspevok pochádza zo stránky <http://www.chatelaine.com/>