



Napój imbirowy

★★★★★ (61)

25 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

54 kcal / 1 porcję (282 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 19.18 kcal 0.96%	Białko 0.13 g 0.26%	Węglowod. 4.69 g 1.74%	Tłuszcze 0.05 g 0.07%	Błonnik 0.21 g 0.84%	GDA 0.96 %
--	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

Składniki

- Imbir korzeń - 10g
- Cytryna - 20g (2 plasterki)
- Miód pszczoły - 12g (łyżeczka)
- Woda ciepła - 240g (szklanka)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kłącze imbiru obierz i pokrój w plasterki. Włóż do małego garnuszka i zalej szklanką zimnej wody. Całość podgrzewaj na wolnym ogniu przez około 15-20 minut.

KROK 2: Zdejmij napar z ognia, przelej do szklanki, dodaj plasterki cytryny i ostudź odrobiną miodu.

Smacznego!

