

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Napój imbirowy](#)

## Napój imbirowy

★★★★★ (61)

🕒 25 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**54 kcal** / 1 porcję (282 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>19.18 kcal</b> 0.96%	🥩 Białko <b>0.13 g</b> 0.26%	🍞 Węglowod. <b>4.69 g</b> 1.74%	🥑 Tłuszcze <b>0.05 g</b> 0.07%	🌾 Błonnik <b>0.21 g</b> 0.84%	<b>GDA</b> <b>0.96 %</b>
--	------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

### 👨‍🍳 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!

