





## Kawa wg 5 przemian

 Barbara Strużyna

Polecane na: [napoje](#)

Kuchnia (region): [chińska](#)

### Warto wiedzieć:

 10 min

 2 porcje

### Składniki:

woda - 2 szklanka  
kawa - czubate - 2 łyżeczka  
syrop klonowy - 1 łyżeczka

kardamon (suszone owoce lub mielone nasiona) lub opcjonalnie imbir - - trochę  
sok z cytryny - - kilka kropel

### Dodatkowe info:

Kawa gotowana według pięciu przemian jest delikatniejsza niż parzona tradycyjnie i nie zakwasza organizmu. Pobudza delikatniej, ale dłużej. Ma działanie rozgrzewające i pobudzające trawienie. Pobudza czy serca i delikatnie wysusza soki. Jednak przy częstym picu może osłabiać jang nerek i ułatwiać powstawanie zastoju czy wątroby. Dlatego kawę powinno się pić w małych ilościach, nie więcej niż filiżankę dziennie.

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** OGIEŃ – do lekko gotującej się wody dodajemy kawę.

**KROK 2:** ZIEMIA – smak słodki, dodajemy syrop klonowy lub do wyboru miód, syrop z agawy, syrop daktylowy, ksylitol itp, opcjonalnie cynamon i olej kokosowy.

**KROK 3:** METAL – smak ostry, dodajemy szczyptę kardamonu lub opcjonalnie imbir lub goździk.

**KROK 4:** WODA – smak słony, dodajemy szczyptę soli.

**KROK 5:** DRZEWO – smak kwaśny, dodajemy parę kropel cytryny.

Wyłączamy palnik.

Smacznego!