Napar wzmacniający i uodparniający

Dorota Rozbicka

Polecane na: **napoje, śniadanie**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

10 min

1 porcja

Składniki:

- Herbata z kurkumą złoty chai Yogi Tea bio - 1 szt.
- imbir świeży plasterki - 2 szt.
- witamina C w proszku - 0,5 łyżeczka
- pieprz czarny - 1 szczypta
- miód manuka - 1 łyżeczka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Do szklanki wkładamy herbatę, plasterki imbiru, pieprz, zalewamy wrzątkiem, przykrywamy spodeczkiem i parzymy 10 min. Po tym czasie wyjmujemy torebkę herbaty i imbir. Napój odstawiamy. Kiedy przestygnie do ok 60st dodajemy witaminę C i miód, mieszamy. Pijemy ciepły.