



gotuj w stylu eko.pl

## PRZYPRAWA DO HERBATY -ROZGRZEWAJĄCA

 gacek1000

Polecane na: [napoje](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

### Warto wiedzieć:

 10 min

 łatwy

 6 porcji

### Składniki:

CYNAMON - 1 łyżeczka

GOŹDZIKI - 6 szt.

IMBIR - 1 łyżeczka

PIEPRZ KAYEŃSKI - 1 łyżeczka

SUSZONA SKÓRKA

POMARAŃCZOWA - 1 łyżeczka

### Dodatkowe info:

tak przygotowana herbata ma bardzo duże właściwości rozgrzewające poprzez zawartość pieprzu kajeńskiego, goździków i imbiru który silnie wpływa na rozszerzanie naczyń krwionośnych co wzmacnia uczucie napływania ciepła do wyziębionych miejsc. oczywiście ilości potrzebnych przypraw można modyfikować w zależności od gestu konsumenta.

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** W małym słoiczku mieszamy składniki, oprócz goździków które trzeba uprzednio zmielić bądź pokruszyć w moździerzu. potem dokładamy je do reszty zawartości słoiczka i mieszamy.

**KROK 2:** Do szklanki wsypujemy trochę przygotowanej przez nas przyprawy a następnie zalewamy wrzątkiem i wkładamy herbatę parząc ją ok 3 min. po tym czasie wyjmujemy zaparzaczkę i do tak przygotowanej herbaty wkrajamy plasterki cytryny i dosładzamy do smaku brązowym cukrem. pijemy w miarę możliwości jak najcieplejszą.