




## Turbomikstura na przeziębienia

 A.Brava

Polecane na:

Kuchnia (region): **polska**

### Warto wiedzieć:

 15 min

 1 porcja

### Składniki:

przegotowana woda - 2 szklanka

miód - 6 łyżka

czosnek główka - 2 szt.

imbir - 1 kawałek

sok z cytryny - 2 szt.

kurkuma świeża - 1 kawałek

### Dodatkowe info:

Chciałabym podzielić się przepisem na tę cudowną miksturę, ponieważ wzmacnia ona odporność, a także skraca czas trwania infekcji. Można ją modyfikować według własnych preferencji, dodając jakiegoś składnika więcej lub mniej. Mimo dużej zawartości czosnku nie ma charakterystycznego czosnkowego posmaku, chociaż jest ostra w smaku. Gorąco polecam i życzę zdrowia!

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Zagotować wodę i ostudzić do temperatury ok. 40°. Imbir, kurkumę zetrzeć na tarce na dużych oczkach, a czosnek przecisnąć przez praskę.

**KROK 2:** Wszystkie składniki dodać do ciepłej wody, przelać do słoika, zakręcić i odstawić na 48 godzin w chłodne ciemne miejsce. Po upływie tego czasu miksturę przecedzić przez gęste sitko, przelać do butelki i przechowywać w lodówce. Pić profilaktycznie po 1 łyżce 2 razy dziennie.