

SPRAWDZONY PRZEPIS NA HERBATĘ ZIMOWĄ

- ✓ Rozgrzewające herbaty to doskonały pomysł na przemarznięcie.
- ✓ Czarna herbata świetnie komponuje się z cynamonem, goździkami i imbirem. Przyprawy te działają rozgrzewająco, a dodatkowo imbir łagodzi stany zapalne.
- ✓ Aby wzbogacić smak herbaty sięgnij po cytrusy. Mogą być świeże lub suszone np. pomarańcze, cytryna, mandarynka, ananas.
- ✓ Przyprawy korzenne jak: imbir, cynamon, gwiazdki anyżu, goździki, kardamon, dodawane do napojów rozgrzewają pobudzając krążenie, poprawiają apetyt i są pomocne w leczeniu przeziębienia. Są też dobrym źródłem antyoksydantów, które skutecznie zwalczają wolne rodniki.

SKŁADNIKI:

kubek gorącej zaparzonej czarnej herbaty np. *earl grey*

3 plasterki obranego imbiru

szczypta cynamonu

4 goździki

plaster pomarańczy

pół plasterka cytryny

1 łyżka miodu lub cukru

opcjonalnie: kilka wiśni lub syropu z malin

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Herbatę zaparzyć razem z cynamonem, obranym i pokrojonym na plasterki imbirem oraz goździkami.
2. Dodać przepołowiony plaster pomarańczy, cytrynę oraz dosłodzić miodem lub cukrem.
3. Można też dodać wiśnie lub syrop z malin.