Napój imbirowy

Napój cudownie rozgrzewający w mroźne, zimowe wieczory wspomaga też naszą odporność.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

5 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

kawałek imbiru długości 4 cm, pokrojony w cienkie plasterki
sok i skórka otarta z 1/2 cytryny
1 łyżka syropu z agawy lub miodu
1 i 1/2 szklanki (375 ml) wrzątku

PRZYGOTOWANIE:

W żaroodpornym dzbanku wymieszać imbir z sokiem i skórką z cytryny oraz z syropem z agawy lub miodem. Zalać wrzątkiem i odstawić na 5 minut. Przelać przez sitko do ogrzanego dzbanka i nalać do filiżanek.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 59 kcal, <1 g białka, 1 g tłuszczu (<1 g NKT), 14 g węglowodanów (11 g cukru), 1 g błonnika, 2 mg soli

Źródło zdjęcia: Adobe Stock