Poncz ananasowo-imbirowy

Poncz ananansowo-imbirowy jest gorący i pikantny. To doskonały napój na chłodny wieczór. To również bardzo dobre źródło bromeliny.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

15 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

4 szklanki soku ananasowego
1 szklanka świeżego imbiru, pokrojonego w plasterki
1 łyżka miodu
1 kawałek cynamonu, rozłupany wzdłuż
8 goździków
1/4 łyżeczki pieprzu

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać w małym rondlu sok ananasowy, imbir, miód, cynamon, goździki i pieprz; doprowadzić do wrzenia.

2) Zmniejszyć ogień na bardzo mały i gotować 10 minut.

3) Przecedzić i podawać na gorąco.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 152 kcal, 0,2 g tłuszczów (w tym 0% NKT), 1 g białka, 38 g węglowodanów, 0 g błonnika, 0 mg cholesterolu, 4 mg soli

Źródło zdjęcia: Adobe Stock