Zázvorový čaj s medem, citrónem, skořicí a hřebíčkem pro posílení organizmu a vitality

https://varimesmarcelou.cz/kucharska-abeceda/zazvorovy-caj-s-medem-citronem-skorici-a-hrebickem-pro-posileni-organizmu-a-vitality.html

Vrátili jste se ze zimní procházky, máte pocit chladu a nemůžete se zahřát? Báječným způsobem, jak to změnit a zahřát se, je připravit si rychlý a účinný lék – zázvorový čaj. Mám to vyzkoušené. Dejte si po zimní procházce horkou sprchu (není podmínkou), připravte si čaj, pohodlně se usaďte do křesla a vychutnejte si horký zázvoro-medový čaj, který Vás posílí a rozehřeje.

Na přípravu čaje budeme potřebovat

- 1,0 - 1,25 litru vody
- 5 cm oloupaného čerstvého zázvorového kořene
- 2-3 plátky citronu
- 3 ks hřebíčku
- 2 cm skořice v celku
- 1-2 polévkové lžíce medu
- Čerstvou nebo sušenou mátu podle chuti

Nejprve si připravíme nádobu, do které dáme suroviny a budeme je zalévat svařenou vodou.

Na doporučení včelaře Jana, med přidejte, až čaj trochu vychladne a tím se v medu zachovají jeho prospěšné látky pro naše zdraví.

Čaj necedťe. Postupem času, než jej vypijete, získá na větší říznosti. Nebojte se ostřejší chuti. Není na závadu. Prospěje Vaší imunitě a dodá vitalitu.

Oloupeme asi 5cm kousek zázvoru. Nakrájíme jej na tenká kolečka (2-3 mm) a dáme do připravené nádoby. Přidáme 1-2 polévkové lžíce medu, 2-3 plátky citrónu, skořici a připravený hřebíček. Vše můžete ještě doplnit i čerstvou nebo usušenou mátou.

Vše zalijeme 1-1,25 litrem vroucí vody a necháme asi 15-20 minut louhovat. Pak již můžeme podávat. Stojí to za vyzkoušení.