



serce **na nowo**

**Aromatyczny korzeń imbiru możesz wykorzystać na niezliczoną ilość sposobów.**

## Napój imbirowy

Propozycja podania



### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. W garnku zagotuj wodę z plasterami imbiru i szczyptą cynamonu i goździkami.
2. Gotuj kilka minut, aby napar nabrał mocy i aromatu.
3. W międzyczasie dokładnie umyj cytrynę.
4. Połowę cytryny pokrój w grube plastry i wrzuć do garnka razem ze skórą z drugiej połówki.
5. Gdy napar trochę przestygnie wyciśnij sok z pozostałej połówki cytryny.
6. Dodaj go do napoju (nie dodawaj do wrzątku, bo sok straci swoje cenne właściwości zdrowotne).
7. Na końcu postodź do smaku miodem.
8. Podawaj gorący.

### SKŁADNIKI (4 porcji):

- woda – 1 l
- imbir (świeży) – 10 g
- cytryna – 100 g
- cynamon – 1 g
- goździki – 1 g
- miód – 50 g



**Wartość odżywcza 1 porcji: 53 kcal, 0,1 g tłuszczu, 12,4 g węglowodanów, 0,3 g białka**

\* Wartość energetyczna i odżywcza poszczególnych potraw została obliczona na podstawie bazy danych „Tabele wartości odżywczej produktów spożywczych i potraw - Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2017, Wydanie IV rozszerzone i uaktualnione”. Opracowała dr Agata Gaździcka.