

RECEPT: Ingverjev čaj

Sestavine: Za liter vode potrebujemo približno 25 gramov ingverjeve korenike.

Priprava: Ingverjevo koreniko narežemo na majhne koščke, ki jih stresemo v vrelo vodo. Lahko ga tudi naribamo, s čimer se bo iz korenike med kuhanjem izločilo še več koristnih snovi. Nato vse skupaj pustimo, da rahlo vre približno 10 minut. Po želji lahko postrežemo s sveže stisnjnim limoninim sokom.



IDEJE za vabila

