

Napar z kurkumą

Co kupić?

- 2cm imbiru
- 2cm korzenia kurkumy
- 2 łyżeczki jasnego miodu
- 2 grube plastry cytryny
- 500ml wrzątku

Jak przygotować?

1. Imbir i kurkumę zetrzyj na tarce, zalej wrzątkiem i odstaw na 15 minut.
2. Do szklanek nałóż po łyżeczce miodu i po plasterku cytryny.
3. Do szklanek nalej przez sitko gotowy napar.
4. Wymieszaj, odczekaj 5 minut i wypij.