

Herbatka imbirowa

O zdrowotnych właściwościach imbiru pewnie już słyszeliście. To wspaniały środek profilaktyczny przeciwko infekcjom, remedium na ciążowe mdłości, a nawet podobno może zapobiegać nowotworom. Ale polecam Wam picie herbaty imbirowej nie tylko z tych względów! Ma ona pyszny smak, wspaniale rozgrzewa i dodaje energii w chłodne i ponure dni. Polecam ☐*





Herbatkę tę można sporządzić “od zera” albo skorzystać z pasty imbirowej według [tego przepisu](#), której używam przede wszystkim do gotowania, m.in. [soczewicy na ostro](#) , [zupy curry](#) , [kimchi](#) , [cykorii z bakłażanem](#) . Jeśli nie macie tej pasty pod ręką, to polecam obrać i zetrzeć imbir na małych oczkach tarki.

Składniki:

- 2 łyżeczki (10 ml) pasty imbirowej według [tego przepisu](#)
- 2 łyżeczki (10 ml) syropu z agawy, klonowego lub innego ulubionego słodzika
- sok wyciśnięty z ćwiartki cytryny

Wykonanie:

Pastę imbirową i syrop mieszamy w szklance.



Zalewamy wrzątkiem, dodajemy sok z cytryny, mieszamy i pijemy
□



Praktyczna rada:

W herbatce możecie znaleźć włókna imbiru – jeśli tego nie chcecie, to polecam odcedzić sok po jego starciu lub zmiksowaniu.

Taka herbata imbirowa to wspaniały pomysł na prezent – nie tylko dla bliskiej osoby zmożonej przez chorobę, ale także zapobiegawczo w okresie jesienno-zimowym. Myślę też, że każdy się ucieszy z takiego smacznego i zdrowego prezentu gwiazdkowego ☐ Ja mieszam pastę imbirową z syropem klonowym w proporcji 1:1 i przekładam do słoiczka.

Smacznego!

*Więcej o zaletach spożywania imbiru można znaleźć [tutaj](#) , a o potencjalnych antynowotworowych właściwościach [tutaj](#).

▪ **Spodobał Ci się ten przepis? To bardzo się cieszę ☐**

Będzie mi miło, jeśli skomentujesz i udostępnisz! Dzięki Tobie będzie on miał szansę dotrzeć do kogoś, kto być może potrzebuje go przeczytać.

- **Obserwuj mnie na Facebooku [lamarida.pl](https://www.facebook.com/lamarida.pl) FB**
- **Śledź mnie na Instagramie [lamarida.pl](https://www.instagram.com/lamarida.pl) Instagram**
- **Dziękuję i pozdrawiam! ☺**