Domácí zázvorová limonáda

Časová náročnost: 5 minut

Seznam přísad

4 cm	zázvor
1 l	voda
2 lžíce	tekutý med nebo třtinový cukr
1 ks	šťáva z citronu



Postup přípravy

Zázvor oloupeme a nastrouháme velmi najemno. Zalijeme jej vařicí vodou a necháme asi 15 minut vylouhovat. Poté do zázvorového základu přidáme med či třtinový cukr a vymačkanou šťávu z citronu. Promícháme a dáme vychladit do lednice. Vychlazenou zázvorovou limonádu přecedíme a podáváme jako osvěžující a velmi zdravé pití.

Poznámka: *Zázvorový čaj nebo limonáda s medem a citronem doslova a do písmene z vašeho těla vyžene zánět horních cest dýchacích. A nejen to,* ***zázvor má i další léčivé účinky – odstraňuje zimomřivost, tlumí zvracení a používá se například při nádorové chemoterapii****. Přečtěte si náš článek o tom, jak používat zázvor při nemoci nebo nač se hodí při vaření – najdete jej ZDE*