Zázvorovo-kurkumový čaj

Časová náročnost: minut

Seznam přísad

2 hrnky	voda
2 lžičky	zázvor čerstvý nastrouhaný
	kurkuma (2 lžičky čerstvé nastrouhané nebo 1 lžičku práškové)
špetka	cayenský pepř (popř. mletý pepř)
	med (podle chuti)
	citronová šťáva



Postup přípravy

Vodu se zázvorem, kurkumou a pepřem přivedeme k varu a vaříme asi 5 minut. Poté čaj přecedíme, nalijeme do hrnku a dochutíme medem a citronovou šťávou. Ihned pijeme.