

Zázvorový čaj s kořením

Časová náročnost: 15 minut

Seznam přísad

1 kousek	čerstvý zázvor
kousek	celá skořice
3 ks	hřebíček
1 ks	badyán (nemusí být)
1 l	horká voda
2 až 4 lžice	med
1 ks	šťáva z citronu



Postup přípravy

Zázvor dobře omyjeme, oloupeme a nastrouháme. Spolu se skořicí, hřebíčkem a badyánem (pokud jej máme) vložíme nastrouhaný zázvor do čajové konvice a zalijeme horkou vodou. Necháme zhruba 8 minut louhovat a poté scedíme. Hotový čaj osladíme medem a dochutíme citronovou šťávou. Ihned podáváme.

Poznámka: Zázvor spolehlivě **pomáhá v boji proti virům způsobujícím záněty horních cest dýchacích**, **dodává tělu energii a odstraňuje zimomřivost**. Dále slouží jako prevence u jedinců s vysokou pravděpodobností anginy pectoris a infarktu. Celý náš **článek o zázvoru** si můžete přečíst [ZDE](#)