



Napój imbirowy

★★★★★ (61)



25 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

54 kcal / 1 porcję (282 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

19.18 kcal

0.96%



Białko

0.13 g

0.26%



Węglowod.

4.69 g

1.74%



Tłuszcze

0.05 g

0.07%



Błonnik

0.21 g

0.84%

GDA

0.96 %



Składniki

- Imbir korzeń - 10g
- Cytryna - 20g (2 plasterki)
- Miód pszczoły - 12g (łyżeczka)
- Woda ciepła - 240g (szklanka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kłącze imbiru obierz i pokrój w plasterki. Włóż do małego garnuszka i zalej szklanką zimnej wody. Całość podgrzewaj na wolnym ogniu przez około 15-20 minut.

KROK 2: Zdejmij napar z ognia, przelej do szklanki, dodaj plasterki cytryny i ostudź odrobiną miodu.

Smacznego!

