

Zázvorový čaj s ovocem

Kategorie: [Nápoje](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 6

- Citrón 1 ks
- Med 3 lžíce
- Pomeranč 1 ks
- Horká voda 150 ml
- Citrón se zázvorem 4 ks
- Zázvor kořen 1 ks
- Skořice 1 ks
- Hřebíček 5 ks

Doba přípravy: 25 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 6

Postup:

Na jemném struhadle nastrouháme zázvor, připravíme si citronovou, případně pomerančovou šťávu. Do konvice cca 1,5l vložíme koření, zázvor (pro zvýraznění chuti ještě případně 4 sáčky porcovaného čaje citron se zázvorem od Jemči.) Zalijeme horkou vodou a necháme louhovat asi 15 minut. Poté osladíme medem (nebo hnědým cukrem), přidáme pomerančovou a citronovou šťávu, pak ještě necháme několik minut odstát. Podle potřeby zázvorový čaj znovu přihřejeme.

Pozn.: Čím déle necháme zázvor louhovat, tím bude čaj pálivější. Optimální je skutečně 15, max. 20 minut.

Příznivé účinky zázvorového čaje s ovocem: Celkové pročištění organismu, antiseptické účinky, pomáhá při počínajících bolestech v krku, má dobrý účinek na trávení (např. po opulentním obědě), dodává celkové povzbuzení (např. při obtížném vstávání či přílišném a stresujícím pracovním vypětí).