

Skořicový elixír

Kategorie: [Nápoje](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 1

- Skořice - mletá 2 lžíce
- Vařící voda 1 l
- Med 1 ks
- Citronová šťáva (citronka) 1 ks

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Vaření

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

Dvě lžíce mleté skořice přelijeme litrem vřelé vody a necháme při pokojové teplotě vychladnout, pak přecedíme přes jemné sítko nebo plátno. Dochutíme medem a citronem dle chuti - není nutné.

Pokud máme rádi studené nápoje, dáme nálev do lednice a popijíme až čtyři šálky denně. Jestliže nám vyhovují teplejší nápoje, pak nálev před podáním ohřejeme.

Po třech týdnech snížíme popíjení na dva šálky.

Skořice dokáže prohřát a rozproudí krev, hodí se obzvlášť v zimě. Kromě končetin taková kúra skvěle prokrví i mozek, pomůže proti usazování tuků v cévách, na močové cesty, revma a cukrovku.

Tento životabudič si můžou dovolit jen Ti, kteří nemají alergii na skořici!!!