

Bylinný čaj se zázvorem a grepem

Kategorie: [Nápoje](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 1

- zelený čaj 60 g
- sušená grepová kůra 20 g
- zázvor 20 g

Doba přípravy: 10 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Vaření

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

Listy zeleného čaje, sušenou grepovou kůru a nakrájený zázvor smícháme dohromady. Tento čaj si můžeme připravit i z jednoho měsíčku čerstvého grepu, dvou plátků čerstvého zázvoru a 3 lžiček zeleného čaje na jeden hrnek.

Do hrnku dáme tři lžičky sušené směsi, zalijeme vroucí vodou a necháme 8 - 10 minut louhovat.

Bylinný čaj se zázvorem a grepem je zdravý a pomáhá při hubnutí. Čaj si můžeme přisladit malou lžičkou medu.