

# Zázvorový nálev



**Obtížnost:** □□□□□

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 0min  
Celkový čas: 5min , Porce: 1

**32** kalorií , **8 g** cukrů , **0 g** tuků , **0 g** bílkovin

**Autor:** Ajaja

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/zazvorovy-nalev>

## Příprava

Zázvor oloupeme a nastrouháme do půllitrové konvičky, zalijeme horkou vodou, osladíme medem a dochutíme citronovou šťávou.

### Tip k receptu

Med a citronovou šťávu můžeme vynechat, nálev je dobrý i bez nich. Ovšem s medem a citronem je významným pomocníkem v boji s virózy, povzbuzuje imunitu, tiší bolesti a nevolnosti.



## Ingredience

- 1 kořen zázvoru o velikosti vlašského ořechu
- voda
- 2 lžičky medu
- citronová šťáva z 1/2 citrónu

## Kategorie

Finančně nenáročné, Nápoje a koktejly