

# Zdravý čaj se zázvorem



Obtížnost:     

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 3min

Celkový čas: 8min , Porce: 10

1 kalorií , 0 g cukrů , 0 g tuků , 0 g bílkovin

Autor: Petra Rolincová

Odkaz: <https://srecepty.cz/zdravy-caj-se-zazvorem>

## Příprava

Uvařte si Váš oblíbený čaj, já nejraději volím v kombinaci se zeleným, bílým nebo černým čajem, ale použít můžete samozřejmě i ovocný. Připravte si ho, tak jak máte rádi. S medem, citronem, cukrem. Nakonec k němu přijdete nastrohaný nebo nakrájený zázvor a nechte chvíli vylouhovat.

## Ingredience

- ✓ 1 l ovocného čaje
- ✓ 5 cm zázvoru

## Kategorie

Obyčejný den, Zima, Nápoje a koktejly



### Tip k receptu

Nejedná se o zcela klasický zázvorový čaj. Setkala jsem se s několika lidmi, jimž zázvor jako samotný nechutnal avšak v kombinaci s jejich oblíbeným čajem si ji pochvalovali. Zázvor je má nepopíratelně pozitivní účinky na lidský organismus, proto doporučuji pít pravidelně :-)

