Čaj od đumbira s narančama



Vrlo zdrav čaj od đumbira koji je idealan protiv prehlade , a ako se doda mrvica čilija brzo prehlada pobjegne.

SASTOJCI :

1500 ml . vode

3 limuna (bez kore)

15 g đumbira

3 cimet štapića

2 vrećice čaja (po vašem izboru)

3 naranče

Čili (nije obavezan , ako ga koristite onda u vrlo malim količinama kako čaj ne bi bio previše ljut)

PRIPREMA :

1 . limun oguliti i izrezati na kockice …

2 . đumbir žličicom oguliti te ga izrezati na tanke šnite (ako imate BIO đumbir onda ga ne trebate guliti) …

3 . u vodu staviti limun , cimet štapiće i đumbir …

4 . čaj poklopiti i staviti da kuha , kada čaj prokuha smanjiti temperaturu te nastaviti kuhati još 5-10 minuta …

5 . zatim maknuti čaj sa štednjak i staviti 2 vrećice čaja po vašem izboru te ostaviti da odstoji 20 minuta …

6 . kroz cjediljku procijediti čaj …

7 . iscijediti 3 naranče te dodati u procijeđeni čaj …

8 . po želji može svako sebi dodati mrvicu čilija u šalicu …









Ako vam se sviđaju recepti sa mog bloga možete se besplatno preplatiti

na moj YouTube kanal … hvala na povjerenju vaša Meri