

# SPECIÁLNÍ ČAJ PROTI BOLENÍ V KRKU A NACHLAZENÍ....NÁM OPRAVDU POMÁHÁ :)



## POTŘEBNÉ PŘÍSADY

Menší skleničku s víčkem. 1 citron nakrájený na tenké plátky med čerstvý zázvor, také nakrájený na tenké plátky

## POSTUP PŘÍPRAVY

Ve skleničce smícháme nakrájený citron se zázvorem. Vše nakrájeno na tenké plátky. Zalijeme medem a uskladníme v ledničce.

Dávkování :

1 čajovou lžičku směsi dáme do hrníčku a zalijeme horkou vodou. (Voda nesmí být vařící, aby nezničila vitamíny a enzymy.)

Skladovat v ledničce můžeme 2 - 3 měsíce

Tento recept jsem našla na netu už dávno a vyzkoušela jsem ho už 3 x . Čajík je senzační a opravdu pomáhá.

Proto jsem se rozhodla se o něj podělit i s ostatními :)