



GRZAŃCE NA BAZIE HERBAT

ROKITNIK I MANDARYNKA

2 PORCJE

- * 2 łyżeczki białej herbaty
- * 2 szklanki wody
- * 1 mandarynka
- * sok z rokitnika
- * pół łyżeczki kurkumy
- * szczypta czarnego pieprzu
- * miód

Zagotuj wodę z kurkumą i pieprzem. Pieprz wzmacnia zdrowotne właściwości kurkumy. Zalej herbatę i odstaw do zaparzenia. Podziel mandarynkę na cząstki. Herbatę przecedź i rozlej do kubeczków. Dodaj syrop z rokitnika, cząstki mandarynki i miód.

SMACZNEGO!

