

Rozgrzewająca herbata z kurkumą i świeżym imbirem

Rozgrzewająca herbata z kurkumą i świeżym imbirem

Aromatyczna, złocista herbata z dodatkiem kurkumy i świeżego imbiru to prawdziwy balsam dla zmysłów. Ten wyjątkowy napar łączy w sobie głęboki smak czarnej herbaty z rozgrzewającymi przyprawami, które nie tylko poprawiają smak, ale również wspierają organizm. Wystarczy zaparzyć herbatę z cynamonem i kurkumą (95°C, 4 minuty), dodać miód i udekorować plasterkami cytryny oraz świeżego imbiru.

Dla kogo?

Herbata z kurkumą i imbirem to idealny wybór dla osób ceniących naturalne sposoby na wzmocnienie odporności. Sprawdzi się zarówno u miłośników klasycznych herbat, którzy szukają nowych smaków, jak i u osób preferujących napoje funkcjonalne. To doskonała propozycja dla każdego, kto chce się rozgrzać i zadbać o swoje samopoczucie.

Na jaką okazję?

Ten aromatyczny napar idealnie sprawdzi się podczas chłodnych, jesiennych wieczorów oraz zimowych dni. To również doskonały towarzysz porannej lektury czy popołudniowego odpoczynku. Herbata z kurkumą i imbirem będzie też miłym gestem troski, gdy podamy ją bliskiej osobie podczas przeziębienia.

Czy wiesz, że?

Kurkuma zawiera kurkuminę, związek o właściwościach przeciwzapalnych, a imbir od wieków stosowany jest jako

naturalny sposób na poprawę trawienia i rozgrzanie organizmu. Połączenie tych składników z miodem tworzy napój, który nie tylko rozpieszcza podniebienie, ale również wspiera organizm w walce z przeziębieniem.

Dla urozmaicenia

Możesz wzbogacić smak herbaty dodając plasterki pomarańczy lub kilka goździków. Latem spróbuj przygotować schłodzoną wersję z dodatkiem kostek lodu i listków mięty. Dla bardziej wyrazistego smaku zwiększ ilość imbiru lub dodaj szczyptę pieprzu cayenne.