



DOMÁCÍ LÉČENÍ 16. 04. 2013

Vitaminový nápoj s medem

Co budeme potřebovat: 2 lžíce heřmánku šťáva z 1 citronu, grapefruitu nebo pomeranče med 1 l vody Jak na to: Vodu ohřejeme, avšak ne úplně k varu...

2 lžíce heřmánku

šťáva z 1 citronu, grapefruitu nebo pomeranče

med

1 l vody

Jak na to:

Vodu ohřejeme, avšak ne úplně k varu, nasypeme do ní heřmánek a necháme jej cca 10 minut louhovat. Poté přecedíme a přidáme citrusovou šťávu. Podle chuti osladíme několika lžícemi medu.

Nápoj je vhodný jako zdroj vitamin C a také jako detoxikační prvek.