

DOMAČ SOK ZA IMUNOST

Sestavine:

1 limona
2 pomaranči
žlička naribanega ingverja
5 -7 listov mete
žlička medu

Priprava:

Ingver naribamo in ga prelijemo s pol decilitra vrele vode, da se izločijo zdravilna olja. Počakamo minutko, dve in nato dodamo med ter premešamo. Ko se voda ohladi (da ne izgubimo po nepotrebnem vitamine), dodamo sveže iztisnjen sok limone in pomaranče ter nastrgane metine liste. Sok takoj popijemo ali ga za par ur shranimo v hladilniku v temni steklenički.

Ostanite zdravi.

