DOMAČ SOK ZA IMUNOST

Sestavine:

1 limona

2 pomaranči

žlička naribanega ingverja

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. Sok takoj popijemo ali ga za par ur shranimo v hladilniku v temni steklenički.

Ostanite zdravi.