



ZENCEFİLLİ LİMONATA

1 çorba kaşığı rendelenmiş zencefil
1 litre su
1 çorba kaşığı bal
1 adet limon

Zencefilli kaynamış suda bir taşım kaynatın. Altını kapatıp, balı ilave edin ve karıştırın. Soğuduktan sonra yeni kesilmiş limonu sıkıp, bu karışıma katın ve karıştırın. Taze olarak tüketin.

Not: Zencefilli limonata, bağışıklık sisteminiz zayıfladığında, kendinizi yorgun hissettiğinizde, soğuk algınlığı ve grip hallerinde tüketebileceğiniz, sağlıklı bir içecek.

