

## *Vitaminska bomba od meda, djumbira i limuna*



težina: **lako**

za: **10** osoba

vreme pripreme: **30** min

### **Sastojci**

#### **Potrebno je:**

- **1/2** veceglimuna
- **1 manji koren (velicine palca)** ?umbira
- **300** gmeda

### **Priprema**

Koristila sam limun koji uzgaja moj tata tako da sam ga lepo oprala, izvadila kostice i nisam ljuštila koru. Ukoliko koristite limun koji se kupuje na pijaci i marketima svi preporucuju da se oljusti kora i koristi samo sredina limuna. ?umbir oprati i oljustiti.

Limun i djumbir iseci na komade i izblendati. Sipati u teglu.

Teglu naliti medom i promešati plasticnom ili drvenom kasikom. Teglu zatvoriti plasticnim poklopcem i staviti u frižideru.

Obavezno koristiti plasticnu ili drvenu kasiku. Nakon dva dana odrasle osobe mogu koristiti po jednu ili dve kašicice smese ujutru na prazan stomak. Mogu koristiti i deca ja detetu (6 godina) dajem po jednu kašicicu. Zatim popiti casu vode. Može se konzumirati tako što se kašicica smese razmuti u mlakoj vodi ili caju. Smesa stoji i do 30 dana u frižideru. Smesa je prijatnog i osvežavajućeg ukusa!

### **Savet**

Žitala sam razne recepte o lekovitosti ova tri sastojka i uz savet drugarice koja je već koristila i pravila odlučila sam da isprobam. Ja sam sastojke i količinu prilagodila prema ukucanima. Napravila sam pola mere. Imam dete tako da sam smanjila količinu đumbira jer je ljutkastog ukusa.