

Имбирный шот

концентрат-база с мёдом

ЗАРЯД ВИТАМИНОВ • ХРАНИТСЯ – ДНЕЙ

Чтобы заготовка хранилась дольше и не теряла витамины, делаем стойкую основу из имбиря и мёда, а свежий лайм добавляем прямо перед употреблением.

◆ Для концентрата

Корень имбиря

Г

Мёд

СТ. Л.

Вода фильтрованная

МЛ

+ Лайм — половинка на каждую порцию, добавляется перед тем, как пить.

◆ Как готовить

- **Подготовка.** Имбирь хорошо вымойте и нарежьте кусочками.
- **Блендер.** Сложите имбирь в блендер, добавьте мёд и воду, взбейте до однородности.
- **Фильтр.** Процедите массу через сито или марлю, хорошо отжав жмых. Перелейте концентрат в чистую стеклянную баночку с крышкой.

◆ Как хранить и пить

Хранение. База из имбиря и мёда хранится в холодильнике – 20 дней.

Как пить. Налейте в рюмку 100 мл готовой базы и прямо туда выжмите сок половины свежего лайма. Хорошо взболтайте.

Совет: пейте через 30 минут после завтрака, чтобы поберечь желудок.

Наслаждайтесь!

© @aumdari в Instagram