Napar z imbiru: jak zrobić go ze świeżego korzenia

WYCHODZI **2 kubki (ok. 500 ml)** · PRZYGOTOWANIE **5 min** · GOTOWANIE **15 min**

✂ *odetnij i weź do sklepu*

Lista zakupów

WARZYWA I OWOCE

- [ ] świeży imbir, ok. 5 cm
- [ ] cytryna

Z LODÓWKI

- [ ] napój roślinny, ok. 125 ml (opcjonalnie)

SPRAWDŹ W DOMU

- [ ] cukier brązowy

Składniki

- ok. 5 cm świeżego imbiru, obranego
- 500 ml wody
- 1 łyżka brązowego cukru
- sok z cytryny do smaku
- opcjonalnie: ½ szklanki napoju roślinnego

Krok po kroku

1. **Obierz imbir**
   Obierz około 5 cm świeżego imbiru. Możesz go pokroić w cienkie plasterki albo zetrzeć.
2. **Zagotuj wodę**
   Wlej 500 ml wody do garnka i zagotuj.
3. **Gotuj imbir 15 minut**
   Wrzuć imbir do wrzącej wody, przykryj i gotuj na małym ogniu około 15 minut.
4. **Przecedź napar**
   Przecedź napar przez sitko do kubków.
5. **Dosłódź i dodaj cytrynę**
   Dodaj cukier, sok z cytryny i, jeśli lubisz, napój roślinny.

Aktualizacja: listopad 2026 · © Vegezone

zeskanuj, otworzy się przepis