**🛡️ Kategorija: Imunitet**

**🧄 Recept: Juha od bijelog luka**

**Opis:**  
Topla, aromatična juha s antibakterijskim svojstvima. Bijeli luk djeluje kao prirodni antibiotik, a u kombinaciji s povrćem i začinima pomaže organizmu da se bori protiv infekcija i jača otpornost.

**🧪 Sastojci:**

* 6–8 režnjeva bijelog luka
* 1 srednji krumpir (nasjeckan)
* 1 manja glavica luka
* 500 ml povrtnog temeljca ili vode
* 1 žlica maslinovog ulja
* Sol, papar, timijan (po želji)

**🧑‍🍳 Priprema:**

1. Na maslinovom ulju kratko pirjaj nasjeckani luk i bijeli luk.
2. Dodaj krumpir, začine i temeljac.
3. Kuhaj dok krumpir ne omekša (oko 20 min).
4. Usitni juhu štapnim mikserom dok ne postane kremasta.
5. Posluži toplo, uz malo maslinovog ulja po vrhu.

**✅ Savjet za korištenje:**

Jedi ovu juhu kao večernji obrok u sezoni gripe ili kad osjetiš prve znakove prehlade. Za jači efekt dodaj i prstohvat kurkume ili đumbira.