**🛡️ Kategorija: Imunitet**

**🍯 Recept: Prašak od sušenog đumbira i meda**

**Opis:**  
Jednostavna, snažna kombinacija za jačanje imuniteta, osobito u zimskim danima. Sušeni đumbir zagrijava tijelo, a med djeluje antibakterijski i ublažava grlobolju.

**🧪 Sastojci:**

* 1 čajna žličica sušenog đumbira u prahu
* 1 čajna žličica domaćeg meda

**🧑‍🍳 Priprema:**

1. U maloj zdjelici pomiješaj đumbir u prahu i med dok ne dobiješ pastu.
2. Uzmi polako na žličici i otapaj u ustima.
3. Alternativno, pastu možeš dodati u topli (ne vrući) čaj.

**✅ Savjet za korištenje:**

Uzmi 1 žličicu ove smjese ujutro natašte. Ne preporučuje se osobama s osjetljivim želucem. Ako ti je okus preintenzivan, razrijedi u malo tople vode.