**🛡️ Kategorija: Imunitet**

**🍯 Recept: Sirup od meda i hrena**

**Opis:**  
Tradicionalni domaći sirup za jačanje imuniteta i ublažavanje kašlja, prehlade i upale sinusa. Hren djeluje kao prirodni antibiotik, a med smiruje grlo i pojačava otpornost organizma.

**🧪 Sastojci:**

* 3–4 žlice svježe naribanog hrena
* 5 žlica domaćeg meda
* Sok pola limuna
* 1 mala staklenka s poklopcem

**🧑‍🍳 Priprema:**

1. Oguli i naribaj svježi hren.
2. U staklenku dodaj hren, med i sok limuna.
3. Dobro promiješaj i zatvori staklenku.
4. Ostavite u hladnjaku barem 12 sati da se sastojci povežu.
5. Sirup je spreman za konzumaciju i može stajati do 7 dana.

**✅ Savjet za korištenje:**

Uzimaj 1 čajnu žličicu sirupa ujutro i navečer. Ako ti je okus preintenzivan, razrijedi u malo tople vode. Ne preporučuje se osobama s osjetljivim želucem.