

# Hangover Karışımı

Maydanoz, zencefil, bal, limon ve naneli geleneksel Turkish akşam sonrası iyileştirici içeceği. Sadece 15 dakikada doğal rahatlama. Midenizi doğal yollarla sakinleştirin.

5 min

HAZIRLIK

10 min

PIŞIRME

15 min

TOPLAM

1

PORSİYON

Easy

ZORLUK



## Malzemeler

- 4 bardak su
- 1 demet maydanoz
- 1 çay kaşığı toz zencefil
- 1 çay kaşığı bal
- 0.5 limon
- 3 leaf nane

## Yapılışı

- Bitkisel tabanı hazırlayın**  
Orta boy tencereye 4 su bardağı su ve 1 demet taze maydanoz ekleyin. Yüksek ateşte kaynatmaya başlayın, yaklaşık 5-7 dakika.
- Kaynayan su ve maydanoz karışımına 1 çay kaşığı toz zencefil ekleyin. Zencefil lezzetini çıkarmak için 2-3 dakika daha kaynatmaya devam edin.

- 3 Şifa verici malzemeleri ekleyin**  
Tencereyi hemen ateşten alın. Sıcak karışıma 0,5 porsiyon bal, 1 çay kaşığı taze limon suyu ve 3 taze nane yaprağı ekleyin.
- 4** Balı eritmek ve tüm malzemeleri eşit şekilde karıştırmak için bir kaşıkla 30 saniye nazikçe karıştırın.
- 5 Süzün ve servis yapın**  
Maydanoz, nane yapraklarını ve zencefil parçacıklarını çıkarmak için karışımı ince elekten geçirin. Katı parçaları atın.
- 6** Süzülen sıvıyı bir kupaya dökün ve maksimum etkisi için hâlâ sıcakken hemen servis yapın.

## Besin Değerleri

|        |         |              |      |     |       |        |
|--------|---------|--------------|------|-----|-------|--------|
| 41     | 0.9g    | 11g          | 0.3g | 1g  | 9g    | 34mg   |
| KALORI | PROTEIN | KARBONHIDRAT | YAĞ  | LİF | ŞEKER | SODYUM |

Porsiyon başına

## İpuçları

En iyi tat için ve hassas midenizi rahatsız edebilecek ek safsızlıklardan kaçınmak için filtrelenmiş su kullanın.

Bitkilerden maksimum faydalı bileşikleri çıkarmak için maydanoz ve zencefil karışımını kaynatmadan sonra en az 3-4 dakika demlendirin.

Faydalı enzimlerini ve vitamin içeriklerini korumak için balı ve limon suyunu ateşten aldıktan sonra ekleyin.

Daha fazla uçucu yağ ve lezzet açığa çıkarmak için nane yapraklarını eklemekten önce bir kaşığın arkasıyla nazikçe ezip ezin.

Daha pürüzsüz bir doku tercih ediyorsanız içmeden önce karışımı süzün, ya da maksimum etki için bitkileri içinde bırakın.

Bu çözüme ihtiyacınız olabileceğini öngörüyorsanız tüm malzemeleri önceki gece hazırlayın - sabahki haliniz size teşekkür edecek.

Yavaşça ve dikkatli bir şekilde için; çok hızlı yudumlama hassas durumunuzda mide bulantısına neden olabilir.

Hidrasyon seviyelerini korumak için gün boyunca bu çözümü küçük yudumlarla sade suyla takip edin.