

## मसाला पेय (शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है)

स्पाइस ड्रिंक खांसी, सर्दी और बुखार से राहत दिलाता है। इस पेय में मौजूद औषधीय गुण पाचन प्रक्रिया में भी मदद करते हैं और शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाते हैं।

तैयार करने के लिए आवश्यक सामग्री 250 मि.ली  
(8.5 फ्लू. आउंस.) स्पाइस ड्रिंक का

- अदरक  
1 से ) इंच  
काली मिर्च
- 2.5 ग्राम (0.10 औंस या 1 चम्मच) (8 नग)
- लौंग
- 2.5 ग्राम (0.10 औंस या 1 चम्मच) (4 नहीं)
- इलायची
- 2.5 ग्राम (0.10 औंस या 1 चम्मच) (1)  
दालचीनी
- 2.5 ग्राम (0.10 औंस या 1 चम्मच)(1 इंच)
- गुड़
- 2.5 ग्राम (0.10 औंस या 1 चम्मच) – स्वाद के  
लिए
- पानी
- 150 मिली (8.5 फ्लू. आउंस)

### व्यंजन विधि

सभी सामग्री को कूट लें और कुछ मिनट तक उबालें  
सामग्री के साथ एक बर्तन में पानी डालें और उबाल लें  
एक बार जब घोल में उबाल आ जाए तो आंच धीमी कर दें और अगले 5–10 मिनट तक धीमी आंच पर पकाएं  
घोल को छलनी से छानकर थर्मस में रखें

### उपभोग मार्गदर्शिका

अनुशंसित अनुसार सेवन करें

अन्यथा, इसे चाय की तरह आवश्यकतानुसार दिन में दो या तीन बार पियें

