



#### Ingredienti

gr. 15 di radice di loto secca

2 tazza d'acqua

1 cucchiaino di shoyu o tamari

Un cucchiaino di zenzero fresco grattugiato  
in un pentolino mettere l'acqua e aggiungere  
la radice di loto, portare a bollore, mettere un  
coperchio e lasciar sobbollire per 15 minuti.  
Aggiungere il tamari e lo zenzero,  
quest'ultimo a fuoco spento.

Filtrare e bere caldo. Scolare il liquido e berlo caldo.

N.B. nei negozi specializzati, vendono il loto in polvere chiamato te di loto.