

INGEFÄRS- & GURKMEJSHOT

boosta immunförsvaret!



Ingredienser:

- 200 g färsk ingefära
- 50 g färsk gurkmeja
- 1 nypa svartpeppar
- 1 liter vatten
- ca ½ dl honung
- 2 pressade citroner

Så här gör du:

Skala och riv ingefäran & gurkmejan fint. (Ha plasthandskar för gurkmejan...) Placera den rivna ingefäran, gurkmejan, svartpeppar i en kastrull med vattnet. Värm upp tills det är 60 grader och håll den temperaturen i 20-30 min. Sila sedan och låt avkoket svalna till 40 grader. Då häller du i honungen. När det svalnat och blivit fingervarmt kan du hälla i citronjuicen. Häll drycken i en glasflaska eller burk och förvara i kylskåpet. (Står sig en månad)

Ta 20 ml på morgonen. Vid förkylning, ta på kvällen också.

BOOSTA
IMMUNFÖRSVARET!