

Boost dit immunforsvar
- snup en ingefærshot



Ingredienser

50 g ingefær
2 økologiske citroner
1½ l vand
1 spsk honning

Ingefæren skrælles og skæres i mindre stykker.

Citronerne skylles og skæres i skiver.

Kog ingefær og citronskriver i 20 min.

Tilsæt honning og lad blandingen stå og trække 12 timer (f.eks. natten over).

Blandingens sigtes og opbevares i køleskabet.

(Kan holde sig på køl i ca. en uge.