



IMMUN-TONIC

Für ca. 350 ml (reicht für viele Anwendungen):

2 EL Honig
200 ml naturtrüber Apfelessig
150 ml frisch gepresster Orangensaft
abgeriebene Schale von
1 Bio-Zitrone
2 EL geschälter und fein geraspelter
Ingwer
2 TL Kurkumapulver
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

*Zeitaufwand:
ca. 10 Minuten*

Den Honig in einen Topf geben und bei geringer Hitze langsam erwärmen, bis er flüssig wird (der Honig darf nicht stark erhitzt werden, da er dann seine heilsamen Eigenschaften verliert). Den Honig mit allen anderen Zutaten in einem Schraubglas vermischen. Bei geschlossenem Deckel 48 Stunden bei Zimmertemperatur ziehen lassen. Danach im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von ca. 4 Wochen verbrauchen.

Das Tonic kann vom ersten Tag an verwendet werden (es wird mit der Zeit nur noch stärker und wirksamer). Für die Anwendung 1–2 EL des Immun-Tonics in kaltes oder warmes Wasser rühren und trinken. Wer den Geschmack des Tonics noch milder/süßer machen möchte, fügt in sein Glas zusätzlich 1/8 TL Natron hinzu.

Pro Tag können 1–2 Gläser Wasser mit je 1–2 EL des Tonics getrunken werden.

WELLCUISINE-TIPP: wenn die feinen Stückchen im Tonic stören, kann das Tonic durch ein feines Sieb in sein Glas Wasser gießen.