

Keelpijn Thee

Warm en
fruitig,
met citroen,
gember en
honing



Heerlijk winters
drankje.
Verzachtend &
pijnstillend bij
keelpijn.

Aan het begin van het nieuwe schooljaar is het altijd handig om je voor te bereiden op de herfst. Ik ontdekte een tijdje geleden dit leuke recept voor keelpijn. Door etherische oliën toe te voegen maak je het helemaal compleet. Makkelijk zelf te maken en heerlijk van smaak!!!

Zelf aan de slag



Ingrediënten:

1 weckpot (klein),
1 bio citroen, stukje gember
(1cm), en bio honing en
etherische olie van gember,
citroen en tijm.



Was de citroen grondig. Snij
de citroen in 4 partjes en snij
dan in dunne schijfjes.
Vul de weckpot met de
citroen



Schil de gember en snij
deze in zeer dunne plakjes of
rasp deze fijn. Voeg de
gember toe aan de citroen
in de weckpot.



Voeg etherische olie naar
keus toe. (gember, tijm,
citroen – alleen of allebei)
Gebruik niet meer dan 6
druppels.

Gebruik:

Schep 1 lepel gelei in een (thee)glas en voeg kokend water toe. Roer en drinken maar!
Bewaar: Koud in de koelkast voor 2-3 maanden. Vul regelmatig aan met citroen en honing



Vul de weckpot met de
honing totdat de citroenen
totaal zijn overgoten. Roer
alles goed.



Sluit de pot goed af, label
deze en bewaar in koelkast.
Na enige tijd verandert de
inhoud in een soort gelei.
Het is dan klaar voor gebruik.