



JAMU MED KANEL

En shot jamu ger, med alla sina nyttigheter, en perfekt start på dagen under vinterhalvåret. Jamu är en gammal, traditionell indonesisk dryck som fullproppad med ämnen för ditt immunförsvar. Här med en vintertouch i form av kanel!

Ingredienser

- 1 medelstorbit ingefära, ca 2-3 cm lång
- 1 msk gurkmejapulver
- Saft från 1 citron
- 1 msk fast honung
- 4-5 dl vatten
- Lite svartpeppar

Gör så här:

1. Skala ingefäran och dela i mindre bitar.
2. Mixa allt tillsammans i en bra mixer tills blandningen är slät.
3. Häll upp i en ren flaska och förvara i kylan.
4. Njut av en shot varje morgon!

TIPS

Använd manukahonung istället för vanlig honung för att få ännu fler hälsofördelar.