



IMMUUNBOOST DRANKJE



INGREDIËNTEN



DIT HEB JE NODIG:

- Vlierbessensap, 1 liter
- Vlierbloesem, 1 eetlepel
- Kaneel, 1 stokje
- Gedroogde rode zonnehoed, 1 eetlepel
- Honing, naar smaak
- Rode zonnehoed tinctuur, 20 druppels

ZO MAAK JE HET:

KEUKENSPULLEN

- pan
- zeef

1. Verwarm het sap samen met de vlierbloesem, kaneel en gedroogde rode zonnehoed.
2. Breng langzaam aan de kook en haal dan de pan van het vuur. Laat 10 minuten trekken.
3. Haal het drankje door een zeef.
4. Voeg tinctuur toe en honing naar smaak.

Vlierbes: [Sambucus Nigra] zit boordevol vitamines A, B, C en E, verschillende mineralen zoals calcium, kalium, ijzer, magnesium fosfor, selenium, koper en verschillende anti-oxidanten als carotenoiden, bio flavonoiden etc. Het helpt je immuunsysteem en het heeft een ontstekingsremmend effect kortom: is een goed middel tegen verkoudheid en griep!

