

# Immun -Tonic

Für ca. 350 ml (reicht für viele Anwendungen)  
Zeitaufwand ca. 20 Min.

2 EL Honig  
200 ml (naturtrüb) Apfelessig  
150 ml (1-2 Orangen) frisch gepresster Orangensaft  
abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone  
2 EL geschälter, fein geraspelter Ingwer (Tipp: in Migros aus der Region erhältlich)  
2 TL Kurkumapulver  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Den Honig in einen Topf geben und bei kleiner Hitze langsam erwärmen, bis er flüssig wird. Den Honig mit allen anderen Zutaten gut vermischen und in ein Schraubglas oder Flasche mit Deckel abfüllen.

Bei Zimmer-temperatur ca. 4 Tage ziehen lassen. Ab und zu Behälter schütteln. Danach absieben und im Kühlschrank aufbewahren. Innerhalb von ca. 4 Wochen verbrauchen.

Anwendung: pro Tag 1-2 EL des Tonics pur trinken oder in kaltes oder warmes Wasser rühren und trinken.

