



WEERSTANDSTHEE MET KURKUMA.

Het is al weer herfst, en hier in Groningen begint men al weer flink te hoesten en te proesten. Tijd voor een weerstandsthee met kurkuma. Deze thee is snel gemaakt en lekker.

Weerstandsthee ;

- * 1 theelepel venkelzaad.
- * 1/2 afgestreken theelepel kurkumapoeder (of een stukje verse kurkuma wortel in schijfjes gesneden. Was het eerst goed af, dan hoef je het niet te schillen.)
- * 2 Kruidnagels.
- * Klein stukje kaneel.
- * 1 plakje verse gember.
- * 1 schijfje sinaasappel in 4 stukjes gesneden.
- * Takje verse tijm.

Doe alles in een grote beker en giet er kokend water op. Even laten afkoelen en langzaam opdrinken.

Een smakelijke groet van Tienieke.