



Anti-inflammatorisk drik

Essensen laves på følgende måde:

250 gr frisk økologisk gurkemejerod
250 gr frisk økologisk ingefær
1 spsk hel sort peber

Gurkemeje og ingefær skylles grundigt, skæres/hakkes i mindre stykker og kommes i en gryde med hel sort peber og 2 liter vand. Koger i ca 1 time (pas på, det koger nemt over!!) Afkøles, sies og hældes på flasker (ca 1 ½ liter), der opbevares i køleskab

I et krus presses saften af ½ citron, hæld ca 1 dl essens ved og derefter ca 2 dl kogende vand. Kan evt. smages til med lidt honning.

Drikkes gerne om morgenen på tom mave - men fungerer også godt om aftenen