

Boost je weerstand met thee uit Inda!

Ingrediënten:

- 3 koppen water
- 1 tot 2 cm verse kurkuma of 2 theelepeltjes gedroogde.
- 1 cm verse gemberwortel
- 5 Tulsi bladeren(vers of gedroogd)
- 1 uitgeperste citroen
- beetje verse zwarte peper
- eventueel honing of andere zoetstof.

Bereiding:

Laat het water met de kurkuma, de gember, de peper en de tulsi ongeveer 10 min. zachtjes borrelen.

Zeef de thee en schenk in theeglas/kop.

Voeg de citroensap toe en eventueel de honing.

Geniet ervan!