

Fire cider

Ingrediënten

- *1 grote ui*
- *15 cm gember*
- *1 mierikswortel*
- *2 bollen knoflook*
- *2 takken rozemarijn*
- *5 takjes tijm*
- *1 l appelazijn*
- *500 gr honing*

Instructies

- 1. Snijd de ui, gember, mierikswortel en knoflook heel erg fijn.*
- 2. Doe ze in een pot (confituurpot, weckpot,...), steek er de rozemarijn en tijm bij en overgiet met de appelazijn.*
- 3. Sluit de pot af en laat minstens 3 weken staan op kamertemperatuur, zonder direct zonlicht.*
- 4. Zeef de appelazijn en meng er de helft van de hoeveelheid honing onder.*
- 5. Preventief: los dagelijks 1 koffielepel op in een glas water.*
- 6. Ter genezing: neem dagelijks 1 eetlepel puur.*