

Rezept von der Patientin einer lieben Kollegin, das ich gerne weitergebe:

Betreff: Grippe Vorbeugung - Rezept

1 Zitrone - Saft

1 Orange - Saft

1 Stück Ingwer , fein gerieben

1 Eßl. Curcuma

2 Eßl. Apfelessig

1 Eßl. Honig

1 Teel. Zimt

1/2 Teel. Vanille Extrakt

1 Prise Pfeffer

Alles zusammen im Mixer ganz fein vermischen und tgl. 1-2 mal 1 Teel. in

Tee oder Saft einnehmen.