

Boisson tonique, réconfortante des Pingouins de Plougastel Bienvenue

Pour Thermos de 2 litres

3 sachets infusions ou thé(ci-dessous)
Gingembre poudre 1 c à café , frais 2 cm
Miel 1 c à soupe
Curcuma ½ c à café
1 anis étoilé complète
Citron Zeste et 15g de jus
(Cannelle)
(sirop d'érable)

Variantes : Sachets thé noir Pêche-mangue
Sachets thé vert Framboise-cassis
Vanille-caramel-, mures-cassis, Pêche-abricot-goyave

Vous laissez infuser 15mn et retirer les sachets
Idéalement, elle se prépare 3 à 4h avant de la déguster

Humm !!