

## **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 !!