

Zitrus „Medizin“



Zutaten

Vorratsmenge

2 Bio-Orangen (unbehandelt)
1 Bio-Zitrone (unbehandelt)
1 Stk. Ingwer
2 EL Honig
Marmeladengläser

Zubereitung

Orangen und Zitronen mit heißem Wasser abwaschen und mit Schale in grobe Stücke schneiden. Ingwer schälen und gemeinsam mit den Zitrus-Früchten fein mixen.

Das Mus in einem Topf kurz aufkochen, etwas abkühlen lassen und den Honig unterrühren.

Die „Medizin“ noch heiß in saubere Marmeladengläser füllen und abkühlen lassen.

Einen Löffel pro Tag einnehmen (oder unters Müsli rühren, als Grundlage für Salatsoße nehmen, ins Curry rühren, ...) und 100 Jahre alt werden.