

Kurkuma weerstandspasta

Voel je een kou of griep(je) opkomen? Herken je de eerste subtiele tekenen ervan? Wees er dan snel bij! Maak deze pasta en neem het als "boost" voor je weerstand. Ook wanneer de kou je al te pakken heeft. Zo werk je hem snel weer de deur uit!

Ingrediënten

- 1 theelepel kurkumapoeder
- 0,5 theelepel gemberpoeder
- 0,5 theelepel kaneelpoeder
- honing: zoveel als nodig is om van het mengsel een stevige pasta te maken of een veelvoud van bovenstaande hoeveelheden

Bereiding

Meng alle ingrediënten tot een dikke pasta en lik deze pasta van een theelepel. Doe dit 2 à 3 keer per dag om je weerstand een boost te geven.

Tip: biedt het ook eventuele huisgenoten aan 😊😁

