

SLUNOVVRATOVÝ ELIXÍR - INGREDIENCE



- pomeranč, limetka, citrón, mandarinka *
- jablíčko
- kousek čerstvého zázvoru
- plody - např. šípky, aronie, rakytník
- koncové větvičky borovice nebo smrku
- koření - 1 rulička skořice, 3 x hřebíčky, 3 x badyán, případně vanilka
- dobrá ovocná pálenka (40% a víc)
- bylinky na podporu imunity/ trávení ** - tady dávám tipy - vyber max. 3 z nich:
 - šalvěj
 - květ bezu
 - mateřídouška/ tymián
 - heřmánek (rumanček)
 - dobromysl/ oregáno (pamajorán)
 - lípa
 - tymián
 - maliník
 - meduňka (medovka)
 - máta
 - tužebník
 - řepík
 - měsíček (nechtík)
 - řebříček
- později na doslazení med/ cukr



* podle tvé chuti

** jaké doma najdeš