

## INGREDIENSER

- 2,5 dl Hyldebær (saml dine friske hyldebær på en efterårsdag, skyl dem og fjern stilkene ved at bruge en gaffel som "minirive")
- 2,5 dl Aronia (pluk de smukke store bær i august/september eller køb dem på frost)
- Frisk ingefær ca 5 cm (skåret i skiver)
- kanelbark 2-3 stænger
- Nellike knopper ca 10 stk
- Frisk timian
- vand
- 200-400 g uopvarmet honning (alt efter hvor sød du kan lide eliksiren)

Du kan også lave drikken med almindelig honning, med sukker eller helt uden.

Tilsæt hvis du har:

Blåbær (pluk dem i skoven i juli/august eller køb dem på frost)

Brombær (pluk dem i naturen i september)

Friske krydderurter som rosmarin  
en vaniliestang



## Immunstyrkende hyldebæreliksir

Denne lækre immunstyrkende eliksir hjælper dig og din familie godt igennem de kolde måneder, hvor kroppen ofte har brug for lidt ekstra støtte.

Eleksiren er proppet med kraftfulde antioxidanter (C-vitamin, anthocyaniner og flavonoider). Den styrker dine lunger og reducerer slimophobning og er derfor fantastisk til ømme halse og irriterende hoste. Den har antibakterielle (timian) og antivirale (hyldebær) egenskaber og er derfor helt genial igennem vinteren.

Eleksiren koges med krydderier som varmer dig, stimulerer hele dit system, hjælper med at genopbygge energi og giver dig en smuk vintervarmende glød.

Der tilsættes “on guard” essentiel olie-blanding fra doTERRA, som er en energigivende blanding, der støtter immunforsvaret og giver beskyttelse i forhold til virus, parasitter, svamp og bakterier.

## Fremgangsmåde:

1. Kom de rengjorte bær i en gryde sammen med ingefær, kanelbark, nellikeknopper og frisk timian. Overhæld bærerne med vand, så det kun lige dækker og lad det simre over lav varme i 2 timer.
2. Mos bærerne i gryden eller i en si, så du får al den lækre saft med. Hæld derefter saften gennem en si eller et saftklæde.
3. Lad saften køle af til den er under 40 grader og tilsæt så rå honning, rør godt rundt så honningen opløses helt.
4. Hæld på skoldede flasker.

Opbevar eleksiren på køl, hvor den fint bør kunne holde sig i et par måneder. Men hav gerne bær i fryseren, så du kan lave saften af flere omgange henover vinterhalvåret. Den færdige saft kan også kommes i fryseren og tages op efterhånden som du får brug for det.

Brug eliksiren til hele familien og brug den gerne både forebyggende og under sygdom. Forebyggende tages 1 spsk af den rene eliksir til voksne og 1 tsk til børn. Under sygdom, eller bare fordi det er lækkert, energigivende og humørløftende, drikkes den tilsat varmt vand.

God fornøjelse &  
varmende kærlige hilsner

Therese & Maiken