JUS DE POMME CHAUD À LA CANNELLE

 2 tasses de jus de pommes, idéalement non fait de concentré

1 bâton de cannelle

1 à 2 c. à thé de miel

Chauffer le jus et cannelle sans bouillir pendant 15 à 30 minutes. Enlever la cannelle et ajouter le miel. Brasser et boire.  Un vrai délice et réconfortant.

OPTION 2

TISANE HIBISCUS ET JUS DE POMME

Faire une tisane avec 1 sachet d’hibiscus biologique et 2 tasses d’eau.  Laisser infuser 10 à 15 minutes.  Retirer le sachet ajouter 1 à 2 c. à thé de miel et 2 tasses de jus de pommes chaud.  Mélanger et déguster.

HIBISCUS l’unique mélange d’antioxydants qui donnent à l’hibiscus sa belle couleur rouge est un puissant régénérateur du foie et de la vésicule biliaire. L’hibiscus nettoie le mucus des membranes cellulaires et renforce le système immunitaire du foie.