

Grete Lills morgendrink



Har du vært på besøk på Skårer gård har du garantert møtt på den spreke manngesysleren Grete Lill. Hun er aktiv i både hagelaget og økolaget, samt stamgjest i torsdagskafeen.

I tillegg har hun blitt ei skikkelig hønemor for gårdens vakre høns. I hagen sin på Fjellhamar er hun selvberget på grønnsaker og bær, og biene hennes sørger for honning.

Grete Lill er opptatt av å leve en sunn livsstil. Hver dag starter hun dagen med å blande seg en immunstyrkende drikk som dere her skal få oppskriften på.

Ingredienser

- Et glass varmt vann
- En god teskje honning
- En klunk rå eplecidereddik
- En teskje gurkemeie
- En teskje ingefær
- Litt pepper

Alle ingrediensene røres sammen og nytes med et åpent sinn!

Kort om ingrediensene

Ingefær er kjent for sine gode egenskaper for å blant annet bedre blodsirkulasjonen, forbedre opptak av næringsstoffer, bedre fordøyelsen og beskytte mot forkjølelse.

Gurkemeie er kjent for å lindre betennelse og revmatisme, daglig inntak av krydderet er bra for hjertet og reduserer risikoen for kreft.

Rå eplecidereddik er god for fordøyelsen, er antibakteriell og regulerer blodtrykket. I tillegg er den proppet med vitaminer, mineraler og enzymer, samt prepotiske bakterier som bidrar til en god tarmflora.