

デザート・ドリンク

はちみつレモン



材料 [2人分]

- はちみつ：適量
- レモン(無農薬のもの)：1~2個
- 玄妙茶：適宜
- 保存用ビン(蓋つき容器)

作り方

1

ビンは煮沸消毒か、アルコールで消毒して、清潔にしておきます。

2

レモンをよく洗い、水気を拭き取ります。薄くスライスしてビンに入れます。

3

はちみつを、レモンがかぶるまで注ぎます。2~3日漬けたら完成です。

4

玄妙茶や紅茶、お湯に入れて飲みます。(大さじ2~3杯に対して、水分150ml程度が目安。)

[ワンポイントアドバイス]

- 漬けたレモンはそのまま食べられます。
- 水や炭酸水で割って、レモンスカッシュ風にしても美味しいです♪

玄妙茶は27種の和漢草をバランス良くブレンドし、陰陽の調和を大切にした健康茶です。

自然食ショップ「元氣倶楽部」で購入できます。

TEL:03-3632-5533

