



Honung bör inte värmas över 45 grader. När honung värms över denna temperatur kan det påverka dess näringsvärde och förlora vissa av sina hälsofördelar. Dessutom kan höga temperaturer förstöra de naturliga enzymer och antioxidanter som finns i honung. Därför är det bäst att använda honung i rå form eller att tillsätta den i varma drycker eller maträtter efter att de har svalnat till en temperatur under 45 grader.

Honung kan hjälpa till att lindra hosta och slem genom att tunna ut slemmet och underlätta dess borttransport från luftvägarna.

Honung kan lindra halsont och irritation genom att ha en lugnande effekt på slemhinnorna i halsen.

Att tillsätta tex. timjan i honungen gör att du får ännu bättre effekt genom att örtens verksamma ämnen fälls ut i honungen.

Så här gör du honung med örter

Klipp ner färsk ört i en burk, ca en tredjedel av burken och fyll på med flytande honung.

Burken får stå med lock i ett skåp 2-3 veckor. Vicka på burken då och då. Se till att all ört är täckt av honungen.

Sen är den klar att använda och du behöver inte ta ur örten om du inte vill. Honungen håller sig länge, ca 2-3 år.

Lycka till!!

