

# DRINKS: HONEY GINGER LEMON HOT TODDY

---



1 serving



**Purpose:** Immune-boosting, throat-soothing, and gently energizing.

## Ingredients

- 1½ cups hot water
- 1 tbsp honey (preferably raw or local)
- 1 tbsp fresh lemon juice (about ½ lemon)
- 1½ tsp fresh ginger, grated (or 3-4 thin slices)
- 1 small cinnamon stick (optional, adds warmth)
- 1 thin slice fresh lemon for garnish
- Optional: 1-2 whole cloves or a small piece of star anise for deeper spice notes

## Directions

1. In a small pot, bring the water and ginger (and cinnamon, cloves, or star anise if using) to a simmer.
2. Simmer for 5-7 minutes for a stronger ginger infusion.
3. Remove from heat and strain into a mug.
4. Stir in honey and lemon juice once the water cools slightly (so you preserve honey's nutrients).
5. Garnish with a lemon slice or cinnamon stick.

## BEBIDAS: PONCHE CALIENTE DE MIEL, JENGIBRE Y LIMÓN



1 porción



**Objetivo:** Refuerza el sistema inmunitario, alivia la garganta y proporciona una suave sensación de energía.

### Ingredientes

- 1½ tazas de agua caliente
- 1 cucharada de miel (preferiblemente cruda o local)
- 1 cucharada de zumo de limón (aproximadamente ½ limón)
- 1½ cucharadita de jengibre fresco rallado (o 3-4 rodajas finas)
- 1 ramita de canela (opcional, aporta calidez)
- 1 rodaja fina de limón fresco para decorar
- Opcional: 1-2 clavos de olor enteros o un trocito de anís estrellado para un toque especiado más intenso

### Preparación

1. En una cacerola pequeña, pon a hervir a fuego lento el agua con el jengibre (y la canela, los clavos de olor o el anís estrellado, si los usas).
2. Deja cocer a fuego lento durante 5-7 minutos para una infusión de jengibre más intensa.
3. Retira del fuego y cuela en una taza.
4. Añade la miel y el zumo de limón cuando el agua se haya enfriado un poco (para conservar las propiedades de la miel).
5. Decora con una rodaja de limón o una ramita de canela.