

# BONBONS ÉPUIÉS

- pour la gorge -



Les bonbons qui donnent envie de tomber malade ! (Rien de plus facile quand on est parent)

INVERSION DES RÔLES 1 L'ENFANT PRÉPARE 2 LE PARENT DÉGUSTE



200g de sucre  
120ml d'eau

Antioxydant      Système immunitaire



1/4 c. à café de clous de Girofle, 1/2 c. à café de gingembre, du sucre glace

Antibactérien  
Vitamine C



1c. à soupe de jus de citron, 1c. à soupe de miel



Dans une casserole, verse l'eau et le sucre.



Ajoute le citron, le miel, le gingembre et les clous de girofle en poudre. Mets sur le feu et remue sans t'arrêter



Le mélange commence à frémir, remue 1-2 min puis baisse à feu doux pendant 15-20min en remuant de temps en temps



Retire la casserole du feu et laisse reposer 5min. Dispose du papier cuisson saupoudré de sucre glace sur une plaque

Attention de ne pas te brûler !



Avec une cuillère fais des petites pastilles puis laisse reposer 1/2 heure



Saupoudre de sucre glace afin qu'elles ne se collent pas les unes aux autres

MONOPRIX x

