

BONBONS ÉPUIISÉS

- 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

Vitamine C Antibactérien



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

