

東欧のおばあちゃんの民間療法（知恵）

【はちみつナッツ】

材料

はちみつ . . . 150 g

ピーカンナッツ . . . 50 g（代用可：クルミ）

（オブションだがおすすめ）

シナモンパウダー . . . 2 g

つくり方

- 1 ナッツを手でちぎり、ビンのなかに入れる。
- 2 シナモンパウダーを加えて、はちみつ 1/2 を入れて混ぜ合わせる。
- 3 さらに残り 1/2 のはちみつを加えて再度よく混ぜ合わせる。
- 4 ビンの口を濡らしたキッチンペーパーできれいに拭き取り、冷蔵庫で最低 24 時間以上は静置保管。

ワンポイントアドバイス

- 仕込み後、24 時間経過してからお召し上がりいただけます。
- 小さじ 1 をそのまま口の中に含み唾液と一緒に合わせる。
- ヨーグルト、リンゴ、トーストなどに合わせてお召しがりください。
- 使用するはちみつは、アカシアがオススメ！
- クルミを購入する際には、酸化しやすいので冷蔵保管販売されている店舗（通販）でご購入ください。