

Kaneli & Hunaja



Huhtasrinteen Kanelihunaja sopii teen tai kahvin mausteeksi, riisipuuroon voisilmäksi, leivontaan ja paahtoleivän päälle. Ruuanlaitossa Kanelihunaja soveltuu lihan ja kastikkeiden mausteeksi. Teelusikallinen ruskeassa kastikkeessa antaa täyläisyyttä. Erinomaista omenapiirakan päällä!

Kanelikahvi

- Teelusikallinen kanelihunajaa
- Mukillinen tummapaahdoista kahvia
- Kardemummaa

Sekoita kanelihunajaa huolellisesti kahvin joiukkoon ja ripottele hieman kardemummaa päälle. Istahda sen jälkeen nojatuoliin ja anna ajatusten virrata kaukomaille. Suositellaan nautittavaksi etenkin pitkän työpäivän päätteeksi!

Limekaneli

Sekoita teelusikallinen kanelihunajaa mukilliseen kuumaa vettä, sekoita huolellisesti, lorauta limemehua joukkoon ja raikas juoma on valmis.

Haistele höryävää juomaa käsien välissä ja koe hunajan ja kanelin yhteisen tuoksun rauhoittava vaikutus.

Jos nenä tuntuu tukkoiselta, niin lisää joukkoon vielä hieman chiliä.

Kasvonaamio

Hunaja on kanelin tavoin antibakteerinen aine. Hunaja myös hoitaa ja pehmentää ihoa, joten kanelihunaja on erinomainen pohja kasvonaamioille.

Lämmitä pari ruokalusikallista kanelihunajaa mikrossa ja levitä naamio kasvoille. Anna vaikuttaa 10 minuuttia ja pyyhi pois.

Testaa mahdollinen yliherkkyys ennen kasvoille levittämistä hieromalla kanelihunajaa käsivarteen.

Suuvesi

Sekoita ruokalusikallinen kanelihunajaa tilkkaan lämmintä vettä ja kaada kylmää vettä päälle niin että saat 7-9 desiä valmista juomaa. Siirrä juoma jääkaappiin ja käytä sitä aamuisin suun kurlaukseen. Juoma desinfioi ja raikastaa hengitystien.

Perinteisesti kanelia on käytetty verenvähen alentamiseen ja aineenvaihdunnan tehostamiseen. Kanelin antioksidanttisuus on huippuluokkaa ja sillä on vaikutusta veren sokeri- ja rasva-arvoihin.