



Guifiti – en helsedrik

Garifuna-folket drikker guifiti, hvis de er syge. Drikken er god mod sygdomme som feber og ondt i ryggen. Opskriften går i arv fra generation til generation. En rigtig guifiti laves på alkohol, men den kan også laves på kogende vand.

Ingredienser:

- ½ liter vand
- 1 kanelstang (5 cm.)
- 2 hele nelliker
- ¼ tsk. anisfrø
- 2 spsk. rosiner
- ½ dl. jordnødder
- 1 fed hvidløg
- 1 stykke friskt revet ingefær
- 1 lakridsrod
- 1 brev kamillete
- (1 tsk. tørret chili)

Sådan laver du guifiti

1. Varm vandet op i en gryde, til det koger.
2. Bland alle tørre ingredienser i en anden gryde.
3. Når vandet koger, hældes det over i gryden med de tørre ingredienser.
4. Lad drikken trække fem til ti minutter.
5. Si vandet, og hæld det over i glas.
6. Server.