

Haymaker's Punch Recipe

INGREDIENTS

4 cups of Purified water

Juice from an entire lemon

1 tbsp of cinnamon

.25 tsp of sea salt

1 tbsp of black strap molasses, maple
syrup or honey

1 tbsp of apple cider vinegar

1- 2 tbsp of fresh grated or ground
ginger

Mix together into a jar, shake, an add
any sweetener to your preference and
enjoy!



Hibiscus and Pineapple Juice

INGREDIENTS

Bring 4 cups of Purified water to a boil

Add 2 tbsp of dried hibiscus/sorrel to the pot and let it steep for 10 minutes

Strain into a separate container

Add 1 tbsp of cinnamon

.5 tbsp of salt

Add some ice

Add this tea to 2 cups of pineapple juice and enjoy!



Okra Water Recipe

INGREDIENTS

Chop up 10 pieces of okra

Place in a jar with 8 cups of purified water

Place in your fridge overnight

The next day, strain the water, and enjoy!



Receta del ponche Haymaker

INGREDIENTES

4 tazas de agua purificada

El jugo de un limón entero

1 cucharada de canela

0.25 cucharadita de sal marina

1 cucharada de melaza negra, jarabe
de arce o miel

1 cucharada de vinagre de sidra de
manzana

1 a 2 cucharadas de jengibre fresco
rallado o molido

¡Mezcla todo en un frasco, agítalo,
agrega el edulcorante que prefieras y
disfrútalo!



Jugo de Jamaica y piña

INGREDIENTES

Pon a hervir 4 tazas de agua purificada

Agrega 2 cucharadas de hibisco seco o
acedera a la olla y déjalo reposar
durante 10 minutos

Cuélalo en un recipiente aparte

Agrega 1 cucharada de canela

0.5 cucharadas de sal

Agrega un poco de hielo

¡Agrega este té a 2 tazas de jugo de
piña y disfrútalo!



Receta de agua de okra

INGREDIENTES

Corta 10 piezas de okra

Colócalas en un frasco con 8 tazas de
agua purificada

Déjalas en el refrigerador toda la
noche

Al día siguiente, cuela el agua y
¡disfrútala!

