

Ingwer-Shot selbst herstellen

Was du brauchst:

- 500 g Ingwer
- 1,2 l Wasser
- Saft von 5 Biozitrone(n) und etwas Schalenabrieb
- 400 g Biohonig



Ingwer waschen und mit Schale klein hacken
10 Minuten kochen lassen

Absieben und auf 40 Grad abkühlen lassen

Den Zitronensaft und den Honig zugeben
und das Getränk direkt kalt stellen.

Der Saft schmeckt gut, macht wach
und stärkt das Immunsystem.

Jeden Morgen 2cl reichen aus.

Im Kühlschrank hält der Ingwer-Shot drei Wochen.

Wohl bekomms!

