

# Ingwer-Drink mit Zitrone

**Ideales Starter-Getränk in den Morgen...**

**Zur Herstellung von ca. 1lt werden benötigt:**

- 100gr Ingwer
- 1lt Wasser
- Saft von 5 Zitronen
- Frischer Kurkuma-Wurzel (3cm) oder Pulver (2 Teelöffel)
- Kann mit 2 bis 4 Teelöffel Honig versüsst werden

## **Zubereitung:**

Ingwer in dünne Scheiben oder Stücke schneiden und Mischung zusammen mit dem Wasser in Pfanne geben.

Mischung zum kochen bringen und 20 Minuten kochen lassen.

Aufguss abkühlen und ca. 12 Stunden ziehen lassen, dann Zitronensaft begeben.

Absieben und in Flasche(n) abfüllen. Im Kühlschrank aufbewahrt, kann der Ingwer-Zitrone Power-Drink bis zu 14 Tage aufbewahrt werden.

## **Geniessen:**

Täglich zum Frühstück ein kleines (1dl) Glas trinken.

## **Ingwer hat sich bewährt bei:**

- ... der Vorbeugung von Erkältungen
- ... bei der Linderung von Schmerzen
- ... bei Verdauungsbeschwerden
- ... bei Reiseübelkeit
- ... während der Schwangerschaft
- ... wirkt unterstützend beim Abnehmen

*Anette Spalinger-Røes*