



Gemuese-Orama

Zitronengras-Ingwer-Booster

Ergiebigkeit: 2 x 0,75 l
Vorbereitungszeit: ca. 20 min
Gesamtzeit: max. 60 min



Zutaten

Ingwer (Bio)	250 g
Zitrone (Bio)	2
Orange (Bio) (optional)	½
Zitronengras (Bio)	6 Stangen
Honig	200 g
Wasser	1 l

TIPP: Man kann das Wasser auch in ca. 30% Saft nach Wahl und 70% Wasser aufteilen, dann bekommt das Getränk noch eine fruchtige Note.

Anleitung

Ingwer, Zitronengras und Zitronen waschen. Ingwer in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Zitronengras ebenfalls in ca. 5 mm lange Stücke schneiden. Beides in einen Mixer geben und 5 Sekunden zerkleinern. Dann alles in einen großen Topf füllen.

Zitronen auspressen und zu dem Ingwer und Zitronengras geben. Honig hinzufügen und dann mit dem Wasser auffüllen.

Das Ganze erhitzen und dann 45 min auf kleiner Stufe köcheln lassen.

Alles durch ein Sieb gießen, die Flüssigkeit dabei auffangen und noch heiß in heiß ausgewaschene kleine Fläschchen füllen und verschließen.

Es hält sich im Kühlschrank ca. 4 Wochen.

TIPP: Man kann danach gleich noch einmal einen 2. Aufguss machen, indem man Ingwer und Zitronengras noch einmal mit allen Zutaten aufkocht. Wird genauso stark!

Ganzheitliche Ernährungsberatung
Gemuese-Orama
Inh. Sylvia Schattschneider
E-Mail: gemuese.orama@web.de
Web: <https://www.gemuese-orama.de/>