

Ingwershot

Zutaten (für eine Flasche von ca. 1,2 Liter)

1 Liter naturtrüber Apfelsaft

3 (Bio-)Zitronen

6-10 cm Ingwer (je nach Schärfewunsch)

Ggf. etwas frischer Kurkuma

1 Glasflasche (1,5 L) mit luftdichtem Verschluss

Zubereitung:

- Apfelsaft in die Flasche geben. Zitronen auspressen.
- Ingwer ganz fein auf der Küchenreibe reiben oder in einem leistungsstarken Mixer zusammen mit etwas Apfelsaft ganz fein pürieren. Wer mag, noch 2 cm frischen Kurkuma reiben und dazugeben, das Aroma ist kräftig herb würzig.
- Alles in die Flasche füllen und kühl lagern.
- Vor dem ersten Verzehr mind. 2 h ziehen lassen. Ca. 1 Woche im Kühlschrank haltbar.

Tipp:

Bei Bedarf einen Schluck pur zu sich nehmen oder zur Aromatisierung in das Trinkwasser geben.

Die Wunderknolle Ingwer wirkt antibakteriell, anregend, konzentrations- und durchblutungsfördernd, wärmend und entzündungshemmend. Sie ist u.a. auch gegen Übelkeit wirksam, wärmt von Innen und regt die Verdauung an.