

Frischer Ingwer Tee

Schmeckt gut und tut gut...

Zutaten

Fünf Scheiben frischer Ingwer, 2 Tassen Wasser, Saft einer halben Zitrone, ein bis zwei Teelöffel Honig oder brauner Zucker, Ahornsirup

Zubereitung

Wasser in kleinem Topf zum Kochen bringen, Ingwer schälen und in möglichst dünne Scheiben schneiden um viel Oberfläche zu erhalten, damit möglichst viele Wirkstoffe abgegeben werden können. Ingwer ins kochende Wasser geben und für mindestens zehn Minuten ziehen lassen. Wer stärkeren Tee bevorzugt kann ihn auch länger ziehen lassen. Dann den Tee kurz abkühlen lassen und schließlich mit Zitronensaft und Honig abschmecken. Heiß servieren!

Wirkt gut bei

- Erkältungserscheinungen
- Grippe
- Magenproblemen, Übelkeit

