



Ingwertee

Zutaten (pro Becher):

6 – 7 dünne Scheiben frisch geschnittener Ingwer
Die entsprechende Menge kochendes Wasser
frisch gepresster Zitronensaft und/oder Honig

Zubereitung

Das Wasser aufkochen und den geschnittenen Ingwer überbrühen. Je nach Geschmack mit Zitronensaft und Honig vermischen und warm trinken.

Wenn man es etwas schärfer mag, sollte man die Ingwerstückchen etwas länger in dem heißem Wasser liegen lassen oder gar aufkochen.