

Zitronen – Ingwer – Wasser ein Rezept von Daniela Pfeffer <https://www.anandayoga.at/>

Eine Wohltat für Dein Immunsystem!

Nach Ayurveda kurbelt das Ingwer-Zitronen-Wasser unseren Stoffwechsel an - es enthält viele Vitamine und wichtige Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium und Eisen und wirkt antibakteriell, desinfizierend, entzündungshemmend und schmerzlindernd. Es entschlackt den Organismus und regt die Verdauung und Ausscheidung an.

Man trinkt es unmittelbar nach dem Aufstehen am Morgen!

Rezept zum Ausprobieren:

Bio-Ingwer-Wurzel gründlich waschen

1-2 cm großes Stück mit Schale in Scheiben schneiden oder reiben
(Mineralstoffe entfalten sich so besser)

Mit 1/2 Liter heißem Wasser übergießen und 15 Minuten ziehen lassen

Erst danach den Saft einer halben Zitrone hinzugeben, so bleiben die Vitamine erhalten.

Gerne warm genießen oder noch etwas stehen lassen und abgekühlt trinken!

Evtl. einen TL Honig hinzufügen, wenn das Wasser lauwarm oder abgekühlt ist, sodass die Enzyme im Honig nicht zerstört werden.