

Rezept der Woche

Zitronen- Ingwer Sirup

Zutaten:

300 g frischen Ingwer

5 Bio Zitronen (wichtig die Schale muss zum Verzehr geeignet sein)

700 ml Wasser

200 g Honig



Zubereitung

Den Ingwer waschen und ungeschält klein schneiden. Je feiner er geschnitten wird desto mehr Aromen gibt er ab.

Die Zitronen dünn schälen und auspressen.

Den Zitronensaft mit dem Honig verrühren und an die Seite stellen.

Den Ingwer mit der Zitronenschale und dem Wasser ca. 20 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

Die Flüssigkeit durch ein Sieb geben und abkühlen lassen.

Nun das Saft-Honig-Gemisch mit der gesiebten Flüssigkeit vermischen und in eine verschließbare Flasche füllen.

Im Kühlschrank ist es ca. 2-3 Wochen haltbar.

Tipp:

Der Sirup eignet sich ideal als Immun-Booster im Herbst, hierfür einfach jeden Morgen ein Pinnchen voll trinken (bei einem empfindlichen Magen bitte mit Wasser verdünnen). Ebenfalls eignet er sich ideal als Grundlage für einen Tee, dafür einfach einen guten Schluck mit heißem Wasser aufgießen.

Guten Appetit!