

Ingwershot – Stärkt und macht munter

Ingwer ist bekannt für seine entzündungshemmende Wirkung. Gepaart mit Kurkuma, Zitronensaft und Honig wird er eine echte Waffe gegen Erkältungen!

Im Trend sind jetzt Ingwershots, das ist hochkonzentrierter Ingwersaft. Es gibt ihn schon fertig gemixt auf dem Wochenmarkt oder im Supermarkt zu kaufen. Sie können den Erkältungsabwehrer aber auch ganz einfach Zuhause herstellen. Vorausgesetzt, Sie haben einen Hochleistungsmixer, dann wird der Saft sehr fein. Andernfalls müssen Sie die Flüssigkeit nach dem Mixen noch einmal durchsieben.

Ganz Mutige trinken ihn pur, alle anderen verdünnen ihn mit heißem Wasser.



Rezept für 250 ml:

- 100 g Ingwer (vorzugsweise Bio-Qualität)
- 2 Zitronen
- 2 EL Honig (alternativ Agavendicksaft)
- Nach Belieben: Kurkuma

So geht's:

1. Zitronen auspressen.
2. Geschälten Ingwer in grobe Stücke schneiden.
3. Mit dem Honig und dem Kurkuma in den Mixer geben, bei höchster Stufe 1-2 Minuten zerkleinern.
4. In eine verschließbare Glasflasche abfüllen.

Im Kühlschrank gekühlt hält sich der Ingwershot ca. 1 Woche. Vor Gebrauch gut schütteln.

Ingwer ist reich an Vitamin C, Magnesium, Eisen, Kalzium, Kalium, Natrium und Phosphor. In der Traditionellen Chinesischen Medizin wird er häufig aufgrund seiner entzündungshemmenden und schleimlösenden Wirkung eingesetzt. Einen Wunderwaffe ist er auch bei Unwohlsein im Magen, Übelkeit und Bauchschmerzen. Übrigens: Ingwer, den es in Deutschland zu kaufen gibt, stammt vor allem aus China, Japan, Brasilien oder Nigeria. Je nach Herkunftsland schmeckt er unterschiedlich scharf.