

Ingwer-Zitronen Wasser

Ingwerwasser gilt schon seit langem als Detox-Wunder und kann sowohl warm als auch kalt getrunken werden. Es kurbelt den Stoffwechsel an, stärkt das Immunsystem und hat keine Kalorien. Grundsätzlich gilt, je dünner die Ingwerscheiben, desto mehr Geschmack. Bei Bio-Ingwer kann man die Schale auch dran lassen.

Ingwer wird zudem eine antibakterielle und entzündungshemmende Wirkung nachgesagt, weshalb es gerne bei Erkältungen oder Halsschmerzen zum Einsatz kommt. Auch bei Übelkeit und leichten Kopfschmerzen kann Ingwerwasser helfen. Außerdem schmeckt es lecker und ist herrlich erfrischend an heißen Sommertagen oder bringt wohlige Wärme im Winter.



Zutaten (für 1,5 Liter)

- 1,5 ltr Stilles oder Mineralwasser
- 3 Stiele Zitronenmelisse, alternativ Minze
- 1-2 Zitronen (alternativ Zitrone & Limette gemischt)
- 1 St. Ca. 6 cm frischer Ingwer

Zubereitung:

- Zitronenmelisse bzw. Minze waschen.
- Die Zitrone und Limetten abwaschen und in Scheiben schneiden
- Ingwer schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden
- Alles in eine Glaskaraffe geben, mit Wasser aufgießen und ca. 60 Minuten ziehen lassen

Das Ingwerwasser am besten über den Tag verteilt trinken. An heißen Tagen ggf. ein paar Eiswürfen mit dazu geben. Man kann das Ingwer-Zitronenwasser auch heiß trinken, im Winter ein ebenfalls herrliches Getränk. Dann das Wasser mit Ingwer kurz aufkochen und 10-15 Minuten ziehen lassen. Wer mag, kann das Getränke mit Honig süßen, dann ist es allerdings nicht mehr kalorienfrei.

Viel Spaß beim Zubereiten & Genießen