

Ingwer-Zitronen-Shot

Zutaten (für 6 kleine Gläser):

- 85 g Bio-Ingwer
- 150 g Zitronen
- 200 ml Wasser

Ingwer waschen und mit Schale in Stücke schneiden. Zitronen schälen und ebenfalls zerteilen. Beide Zutaten mit dem Wasser in einem Mixer zerkleinern, danach abseihen. Wer mag, kann die Fasern auch mittrinken. Im Kühlschrank hält sich der Shot bis zu einer Woche.

Man sollte nur eine kleine Menge des scharfen Getränks zu sich nehmen, zum Beispiel zweimal täglich ein Schnapsglas voll. Empfehlenswert ist Ingwer in Bio-Qualität, denn bei ihm muss man die Schale nicht entfernen, unter der sich wertvolle ätherische Öle befinden.

Sendung/Quelle: Visite

Sendetermin: 04.06.2024

Koch/Köchin: Eva-Maria Dillitz

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen