



## INGWER-ZITRONEN-HONIG ERKÄLTUNGS-TRUNK

### ZUTATEN

- 250 g** Ingwer
- 7-10 g** Kurkuma gemahlen
- 800 g** Wasser
- 8** Pfefferkörner
- 1** Zitrone mit Schale in Scheiben
  
- 4** Zitronen ausgepresst
- 300 g** Honig

### ZUBEREITUNG

1. Ingwer mit Schale in Scheiben und Kurkuma in den Mixtopf geben und **3 Sek. / Stufe 4** zerkleinern, mit Spatel nach unten schieben
2. Wasser, Pfefferkörner und Zitronenscheiben beifügen und **20 Min. / 100 ° / Stufe 2** kochen
3. Nach Ende der Garzeit den Sud durch ein Mulltuch (z.B. "Nuscheli") absieben und Saft gut ausdrücken
4. Saft auf **40 ° abkühlen** lassen
5. Den herunter gekühlten Sud in den Mixtopf geben, Saft der 4 Zitronen und Honig begeben. **1 Min. / Stufe 3.5** gut vermischen und in saubere Flaschen füllen.

### TIPP

Der Erkältungstrunk ergibt ca. 1.2 Liter und hält sich gekühlt 2-3 Wochen. Jeden Morgen und/oder Abend ein 4 cl davon nehmen und damit die Abwehrkräfte stärken.