
Knoblauch-Zitronen- Ingwer-Sirup



ZUBEREITUNG

Reiben Sie den Ingwer fein und pressen Sie die Zitrone aus. Hacken Sie den Knoblauch fein und geben Sie alles zusammen mit ca. 100 g Honig in das Glasgefäss.

Vermengen Sie alles gut und lassen Sie die Mischung 1 Tag ziehen. Am nächsten Tag sollte sich ein wenig Flüssigkeit gebildet haben.

Nun füllen Sie die Ingwer-Knoblauch-Mischung mit dem restlichen Honig auf.

Info:

Bei Atemwegsbeschwerden, grippalen Infekten oder Entzündungen jeglicher Art sowie zur Unterstützung des Herz-Kreislaufsystems täglich verzehren.

Bei akuten Beschwerden sollte die Menge bis zu 3-6x täglich 1 EL betragen, zur Prävention und Stärkung von Gefässen und Immunsystem täglich 1-2 EL.

ZUTATEN

für 1 Gefäss von ca. 700 ml
Fassungsvermögen

250 g Honig

1 Grosse
Ingwerknolle

Saft einer halben
bis ganzen Zitrone

10 Knoblauchzehen

Arbeitszeit:

15 Minuten

Rezept von:

Kochbuch Doctor's Kitchen Talk
