

---

## Ingwer-Wasser

---

Stand: Januar 2020

### Ingwerwasser

#### Zutaten:

ca. 1 ½ Liter Wasser  
ein Stück frische Ingwerwurzel, ca. 3 - 5 cm  
evt. 1 TL Honig und Saft einer halben Bio-Zitrone

#### Zubereitung:

Das Wasser zum Kochen bringen.  
Den geschälten Ingwer in dünne Scheiben schneiden oder mit einer Raffel reiben.  
Den Ingwer in das Wasser geben und ca. 15 - 20 Minuten köcheln lassen.  
Eventuell Honig und Zitronensaft dazugeben, etwas ziehen lassen und nach Belieben sofort oder über den Tag verteilt trinken.

Das Ingwerwasser sorgt für die Durchwärmung des Körpers, stärkt die Abwehrkräfte, fördert Verdauung und Stoffwechsel.