

Ayurveda - Ingwerwasser

Stand: Oktober 2011

Ayurveda Ingwerwasser

Zutaten:

ca. 1 ½ Liter Wasser
ein Stück frische Ingwerwurzel, ca. 3 - 5 cm
evt. 1 TL Honig

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 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.