

Ingwertee

Ingwer ist reich an Vitamin C und enthält darüber hinaus Magnesium, Eisen, Kalzium, Kalium, Natrium und Phosphor; Rhizom wirkt antibakteriell. Die Knolle wirkt virustatisch, hemmt also die Vermehrung von Viren.

Zutaten

1 Stk. Ingwer,
ca. 1 cm gross
2,5 dl Wasser
2 EL Zitronensaft
etwas Honig

Zubereitung

- 1 Den Ingwer in feine Scheiben schneiden.
- 2 Das Wasser aufkochen und den Ingwer überbrühen. 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Mit Zitronensaft und Honig aromatisieren. Den Tee auf Trinktemperatur abkühlen lassen und geniessen.

Tipp

Das kondensierte Wasser am Deckel in den Tee tropfen lassen. Es ist reich an ätherischen Ölen.