

HOT INGWER DRINK



So geht 's :

1. Wasser aufkochen
2. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden
3. Zitronenhälfte auspressen
4. Ingwerscheibchen, Zitronensaft und Honig in eine Tasse geben, mit dem Wasser aufgiessen und 10 Minuten ziehen lassen. Fertig ist dein Power-Drink.

Für den Super-Boost und eine schöne Farbe: Füge dem Drink noch eine kleine Prise Kurkumapulver bei. Aber Achtung, gut dosieren, sonst schmeckt es bitter.

Der Ingwer-Drink hilft Erkältungen vorzubeugen und zu bekämpfen, wenn es dich erwischt hat.



Material und Zutaten (pro Tee) :

- Brett
- Messer
- 3 dl heisses Wasser
- 3-4 Scheiben frischen (Bio-)Ingwer 1/2 (Bio-)Zitrone
- 1 TL Honig (aus der Region)



Verknüpfung:

- GORILLA WAH Lektionen

Alle Unterrichtsmaterialien unterstehen der [Creative Commons Lizenz BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

