

ZAUBERTRANK



So geht's:

1. Wasser aufkochen
2. Ingwer schälen und in kleine Stücke schneiden oder fein raffeln
3. Zitrone pressen und den Saft gemeinsam mit den Ingwerstücken in einen Krug geben
4. Honig und Teebeutel oder Lindenblütenblätter dazugeben
5. Alles mit dem kochenden Wasser übergiessen und 7 Minuten ziehen lassen
6. Den Tee durch ein Sieb in eine Thermoskanne giessen – fertig ist der Zaubertrank für unterwegs

Pimp it: 2 Prisen Kurkuma-Pulver (Gelbwurz) gibt dem Getränk eine schöne gelbe Farbe und stärkt dein Immunsystem.



Material und Zutaten (für 1 Liter pro Person):

Mixgerät
Brett
Messer

Für 1 Liter = 1 Person

Frischer Ingwer (2 daumengrosse Stücke)

$\frac{1}{4}$ Zitrone frisch gepresst (wenn du nicht so auf Zitrone stehst, reicht ein kleineres Stück)

1 Liter Wasser

2 Beutel Lindenblütentee oder ca. 10 Blätter getrocknete Lindenblütenblätter

1 Esslöffel Honig

1 Thermoskanne (1 Liter)



Verknüpfung:

- GORILLA WAH Lektionen oder als Getränk für das Skilager

