



# Der Ernährungs- Kompass

Gesund & lecker  
für Entdecker

## Ingwertrank der Energie

### Zutaten (für 1 Person)

10–20 g frischer Ingwer  
2 große unbehandelte Bio-Zitronen  
100 g Honig  
200 ml heißes Wasser



### Zubereitung

1. Den Ingwer schälen und die Zitronen entkernen.
2. Die Zitrone mitsamt Schale (deshalb unbedingt eine unbehandelte Zitrone nehmen) und den Ingwer im Mixer fein pürieren.
3. Die Zitronen-Ingwer-Masse mit Honig vermischen und abschmecken.
4. Die fertige Masse im Kühlschrank lagern und innerhalb von 1 bis 2 Wochen verbrauchen.
5. Jeden Morgen 2 TL auf 200 ml heißes Wasser – das wärmt den ganzen Körper, ist reich an Vitamin C und ein toller Energieschub.

Arbeitszeit: ca. 10 Min.