



#wirbleibenzuhause
@gutestubenorderney

Gute Stube

in der Villa Breeksee



OMAS GESUNDHEITSSCHNAPS

„Kinder, aufpassen!“ - Oma hat uns gezeigt mit welchem (alkoholfreien) Drink man fit in den Tag startet und uns das Rezept für die kleine Vitaminbombe verraten. Jeden Morgen ein Schnapsglas davon soll den Stoffwechsel anregen und vor Erkältungen schützen. Langsam trinken und aufpassen, ist scharf!

ZUTATEN

3 Zitronen
100g frischen Ingwer
100ml Honig
200ml Wasser

Alternativ zum Honig eignet sich wunderbar Ahornsirup oder auch Agavendicksaft.

Wer mag kann noch den Saft einer frischen Orange oder Kurkuma ergänzen.

ANLEITUNG

Die Zitronen halbieren und den Saft auspressen. Den Ingwer schälen und in kleine Stückchen schneiden.

Alle Zutaten zusammen in den Mixer geben oder mit einem Pürierstab so lange zerkleinern, bis keine Stückchen mehr zu sehen sind.

Optional | Wer keinen Mixer/Pürierstab zur Hand hat, kann den Ingwer auch in dem Wasser aufkochen und über Nacht ziehen lassen. Anschließend die Stückchen heraussieben und den Honig sowie den Zitronensaft ins Ingwerwasser einrühren.

Anschließend in eine Flasche füllen. Die Flüssigkeit ist so verschlossen im Kühlschrank einige Tage haltbar. Vor dem Servieren gut schütteln.

Cin cin und auf gute Gesundheit!

#WIRBLEIBENZUHAUSE

Wir würden gerne. Wir dürfen gerade aber nicht. Ist auch gut so. Deswegen gibt es ein bisschen GUTE STUBE für zuhause. Teilt Eure Back- und Kochkünste mit uns, bleibt gesund und vor allem munter. Liebe Grüße von der Insel und bis ganz bald.