

Tuesday, July 24. 2007

Ingwer-Zitronen-Tee bei Erkältung

Bei den ersten Anflügen einer Erkältung und auch wenn sie schon schonungslos auf mir 'notgelandet' ist, bereite ich mir einen leckeren Ingwer-Zitronen-Tee zu. Der macht schön warm, liefert Vitamine und bläst den Hals richtig durch :-). Ganz hartgesottene ergötzen das Ganze noch mit einem Schuß Rum. Aber die gesundheitlichen Vor- oder Nachteile werde ich mich besser nicht aussern, aber eins ist sicher, man fängt gut das Schwitzen an und wird schlafen wie ein Baby...

Für die bleifreie Version nehme man:

1 große Tasse oder Krug (0,5l)

1 Zitrone (Saft)

ca. 2 cm Ingwer, geschält und klein geschnitten

reichlich Honig

kochendes Wasser

und fülle alles zu einem schmackhaften Heißgetränk zusammen.

Ein wenig durchziehen lassen und fertig.

Menschen, die noch keinen, oder noch nicht so oft Ingwer gegessen haben, oder einen besonders empfindlichen Magen haben, sollten mit dieser Mixtur vielleicht erstmal etwas vorsichtiger umgehen um zu testen, wie sie es vertragen.

Weitere Ingwertees:

Leckerer Ingwer-Hibiskus oder Ingwer-Malventee [Rezept]

Ingwertee mit Kardamom, Zimt und Orange

Posted by orange in [getränke](#), [hausmittelchen](#), warm at 20:54