

Ingwer-Zitronen-Honig



Zutaten

Menge

1 großes Stück 1/2 200 ml

Ingwer Bio-Zitrone flüssiger Honig

Rezeptinfo

Zutaten für ca. 15 Portionen Zubereitungszeit: 5 Min. + Ziehzeit

pro Portion: 181 kJ, 43 kcal, 10,2 g Kohlenhydrate, 0,9 g Eiweiß, 0,4 g Fett, 0 mg Cholesterin, 0,7 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad:

Kosten:







Zubereitung

Der Ingwer-Zitronen-Honig ist das Richtige für einen kratzigen Hals und Husten. Der Honig beruhigt die Schleimhäute, der Ingwer wirkt antibakteriell und das Vitamin C der Zitrone hilft deinem Immunsystem ganz schnell wieder super fit zu werden.

Step 1:

Zuerst schneidest du den Ingwer und die Zitrone in feine Scheiben. Dann gibst du alles in ein Schraubglas und gießt den Honig dazu. Lass die Mischung im Anschluss über Nacht ziehen.

Nun kannst du immer einen Löffel von dem aromatisierten Honig nehmen oder daraus einen Tee machen, indem du etwas von der Mischung mit heißem Wasser übergießt.



www.yumtamtam.de