



Gesunde Vitaminbombe mit nur 4 Zutaten

Ingwer-Zitronen-Sirup mit Honig

Für ca. 400 ml

100 g Ingwer
2 Bio-Zitronen
400 ml Wasser
100 g Honig



© Lüneburger Heide GmbH

Und so geht's:

Ingwer waschen und, wenn nötig, schälen (dann ca. 20 g mehr Ingwer verwenden). Mit einem scharfen Messer in sehr feine Scheiben schneiden.

Zitronen gründlich heiß abwaschen und die Schale dünn mit einem Sparschäler abschälen.

Ingwer und Zitronenschale mit dem Wasser in einen kleinen Topf geben, aufkochen lassen und dann bei geringer Hitze zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend lauwarm abkühlen lassen.

Die Zitronen halbieren und den Saft auspressen. Zitronensaft und Honig unter den höchstens 40 °C warmen Ingwersud rühren, bis sich der Honig aufgelöst hat. Alles durch ein Sieb gießen. In sorgfältig ausgekochte Flaschen füllen und gut verschließen. Im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb zwei Wochen verbrauchen.

Shot oder Schorle?

Der Ingwer-Zitronen-Sirup lässt sich wunderbar als „Ingwer-Shot“ trinken, dafür reicht dann ein kleines Schnapsglas. Lecker ist es aber auch als Schorle: Füllen Sie je nach Geschmack 30 bis 50 ml des Sirups mit Sprudelwasser auf.

In heißem Tee schmeckt es natürlich auch, allerdings bleiben die Vitamine und Inhaltsstoffe von Zitronensaft und Honig bei unter 40 °C am besten erhalten.

www.lueneburger-heide.de/20773