Artikel vom 15.05.2024 · Ausgedruckt am 18.11.2026, 21:32 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/ingwer-kurkuma-immunbooster

Ingwer-Kurkuma-Immunbooster



Symbolbild: imago/Zoonar

Zutaten (für 5 Portionen):

40 g frischer Ingwer,

5 g frischer Kurkuma,

2 Prisen Pfeffer,

50 g flüssiger Honig,

120 g Zitronensaft.

Zubereitung:

Wer mit Kurkuma arbeitet, sollte idealerweise Gummihandschuhe tragen, er färbt kräftig orange. Ingwer und Kurkuma schälen und fein reiben, Zitronensaft auspressen. Alle Zutaten miteinander vermischen und durch ein feines Sieb absieben. Wer sich nicht am Fruchtfleisch stört, lässt alles zusammen. Dieser Gesundmacher ist gekühlt fünf Tage haltbar.

Simone Gaube