

# Ingwertee

Ingwer ist reich an Vitamin C und enthält darüber hinaus Magnesium, Eisen, Kalzium, Kalium, Natrium und Phosphor; Rhizom wirkt antibakteriell. Die Knolle wirkt virustatisch, hemmt also die Vermehrung von Viren.

## Zutaten

---

1 Stk. Ingwer,  
ca. 1 cm gross  
2,5 dl Wasser  
2 EL Zitronensaft  
etwas Honig

## Zubereitung

---

- 1 Den Ingwer in feine Scheiben schneiden.
- 2 Das Wasser aufkochen und den Ingwer überbrühen. 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Mit Zitronensaft und Honig aromatisieren. Den Tee auf Trinktemperatur abkühlen lassen und geniessen.

## Tipp

---

Das kondensierte Wasser am Deckel in den Tee tropfen lassen. Es ist reich an ätherischen Ölen.