
Koriander-Ingwer-Detox-Drink



ZUBEREITUNG

Sommerliche Koriander-Limonade mit Limette und Ingwer

Pressen Sie die Limetten aus.

Geben Sie alle Zutaten bis auf die Eiswürfel in Ihren Hochleistungsmixer und pürieren Sie alles zu einer glatten Masse.

Passieren Sie die Koriander-Limonade durch ein feines Sieb und servieren Sie ihr Getränk mit Eiswürfeln.

ZUTATEN

Sommerliche Koriander-Limonade mit Limette und Ingwer

für 700 ml

1	Koriander
Handvoll	_____
2	Limetten
1 Stk.	Ingwer, daumengross
2 EL	Xylit
700 ml	Mineralwasser
1	Eiswürfel
Handvoll	_____

Dauer:

Ca. 15 min

Rezept von:

Doctor's Kitchen Talk

Winterlicher Koriander-Ingwer-Auszug mit Limette

Schneiden Sie den Ingwer in möglichst dünne Scheiben und geben Sie diesen in eine Teekanne.

Pressen Sie die Limette aus und geben Sie den Saft zum Ingwer. Zupfen Sie die Blätter vom Koriander und geben Sie diesen ebenfalls hinzu.

Überbrühen Sie die Zutaten mit ca. 500ml Wasser und lassen Sie das Getränk 10 Min abgedeckt ziehen.

Geben Sie in jede Tasse 1 EL Lindenblütenhonig.

Den Tee durch ein Sieb passieren und in die Tassen füllen.

Lassen Sie den Tee auf Trinktemperatur abkühlen und geniessen Sie ihn!

Tipp:

Verwenden Sie für ihren Tee ungeschälten Bio-Ingwer, denn direkt unter der Schale befinden sich die meisten wirksamen Inhaltsstoffe.

Wenn Sie den Deckel von der Teekanne entfernen, lassen Sie die kondensierten Wassertropfen am Deckel zurück in die Teekanne tropfen, es ist sehr reich an ätherischen Ölen.

Winterlicher Koriander-Ingwer-Auszug mit Limette

1 Koriander

Handvoll

2 Limetten

1 Stk. Ingwer,
daumengross

2 EL Lindenblütenhonig

500 ml Wasser

Dauer:

Ca. 15 min

Rezept von:

Doctor's Kitchen Talk
