

Ingwersirup – gesund und lecker

Ingwersirup – gesund und lecker

nicht nur in der Erkältungszeit sorgt dieser Sirup auf Vorrat für ein leckeres Heißgetränk. Verfeinert mit etwas Zitrone stärkt es die Abwehr und lindert Halsschmerzen hervorragend.

Zutaten & Zubereitung:

200 g Ingwer, frisch, geschält	4 Sek./Stufe 4 mixen
400 g Wasser	
400 g Zucker	40 Min./100°/Stufe 1,5 aufkochen

Im Anschluss durch ein feines Sieb gießen und in heiß ausgespülte Flaschen füllen.

Rina's Tipp:

5 TL Sirup auf 150 g heißes Wasser und 2 TL Zitronensaft geben.

Rina Wilken

www.genusswelt-wilken.de