

## Power-Booster

Zubereitungszeit: ca. 15-30 Minuten

Ergibt: ca. 1 Flasche à 3 dl

### Zutaten:

100-200 g	frischen Ingwer
3 Stk.	Bio Zitronen
1 TL	Honig
750 g	Wasser
150 g	Zucker

*Alternative ohne Zucker:*

180 g Honig



### Zubereitung

1. Ingwer in Stücken (ca.3 x 3 cm) in den Mixtopf geben **8 Sek. / Stufe 7** wählen. Danach mit dem Spatel den Ingwer nach unten schieben.
2. Zitronen waschen, vierteln und in dem Mixtopf geben. Zucker und Wasser dazu geben.
3. Alles zusammen zum Kochen bringen (ohne Messbecher, dafür mit Spritzschutz oder Garkorbchen) für **12 Min. / 100°C / Stufe 1**.
4. Damit der Honig seine wichtigen und zahlreichen gesundheitlich wertvollen Inhaltsstoffe (Enzyme und Aminosäuren) nicht verliert, sollte man den Honig erst in den Mixtopf zugeben, sobald dieser um 37-40 Grad erreicht hat. Temperatur auf Display des Thermomix® überprüfen. Danach Honig zugeben und **20 Sek. / Stufe 5** verrühren. Entweder mit dem Garkorbchen oder einem anderen feinen Sieb in eine saubere Flasche umfüllen.

### TIPP

*Dieses Getränk kann kalt als Shot (2 cl) pur genossen werden oder einen Gutsch in den heißen Tee geben.*

*Hilft bei Halsschmerzen, Fieber oder Erkältung und verbessert die Durchblutung der Schleimhäute, da Ingwer den Körper von innen wärmt.*

*Im Kühlschrank aufbewahren und innert Tagen verbrauchen.*