Rezept Ingwer-Honig-Zitronen-Punsch

50	g	Bio-Ingwer, frisch
3	Stk.	Bio-Zitronen
6	EL	Bio-Honig
8	EL	Holunderblütensirup

Den Ingwer schälen, waschen und klein schneiden.
Die Zitronen auspressen

Ingwer, Zitronensaft und Holunderblütensirup aufkochen und 10 Minuten köcheln lassen.

Masse auskühlen lasen, Honig dazugeben und mit einem Stabmixer 2 bis 3 Minuten pürieren.

Den Punsch über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen und anschliessend durch ein Sieb streichen.

Den Punsch in eine heiss ausgespülte, ausgekochte Glasflasche füllen.

Etwas Punsch in eine Tasse geben und mit kochendem Wasser auffüllen und geniessen.

Im Kühlschrank gelagert ist der Punsch rund 2 bis 3 Wochen haltbar.

Tipps

- Anstelle Zitronensaft kann man auch Orangensaft verwendet werden.
- Der Punsch eignet sich auch für den Sommer als kalte Limonade. (Mit Minze oder Zitronenmelisse verfeinern).

Dieser Punsch ist ein echter Immunbooster, regt den Stoffwechsel an und wärmt von innen. Er ist Wellness für die Seele und Kraft für das Immunsystem.