

Immunsystem Booster

Zubereitungszeit: 8 Minuten

Zutaten für 2 Personen / 3 - 4 Tassen:

1 Zitrone
6 Zweige Thymian
3 Zweige Rosmarin
2 Zweige Salbei
4 Zweige Minze
1 Daumenkuppe dickes Stück Ingwer
400 ml Gemüse- oder Karottensaft, naturell

Zubereitung:

600 ml heißes Wasser im Wasserkocher aufsetzen. Zitrone halbieren, Saft in eine Schüssel auspressen, mit heißem Wasser aufgießen und abkühlen lassen. Kräuter unter fließend kaltem Wasser abbrausen, mit Küchenpapier trocken tupfen, Thymian, Rosmarin und Salbei von den Zweigen befreien, Minze am Zweig belassen. Ingwer schälen, in dünne Scheiben schneiden und zusammen mit gezupften Kräutern im Mörser zu einem feinen Granulat stampfen. Gemüse- oder Karottensaft dem Zitronenwasser zufügen und gut umrühren. Kräutergranulat gleichermaßen auf Gläser verteilen, jeweils einen Zweig Minze zugeben, sowie mit Flüssigkeit aufgießen. Schmeckt kalt und heiß.