

Danielas Ingwer Shot mit Zitrone

(Rezept für 400 ml?)

Zutaten:

3 Zitronen (am besten Bio-Zitronen)

100 g Ingwer geschnitten (ca. 1 Tasse)

100 ml Agavendicksaft oder Ahornsirup

100 ml Wasser

Zubereitung:

1. Die Zitronen waschen, auspressen und den Saft auffangen
2. Den Ingwer waschen und bei Bedarf mit einem Löffel dünn abschälen und grob würfeln.
3. Ingwer, Zitronensaft, Agavendicksaft oder Ahornsirup und Wasser am besten im Stand-mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren.
4. Den Ingwer-Zitronen-Saft in eine Flasche abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren. So hält sich der Ingwer-Mix einige Tage. Vor Gebrauch schütteln. Pro Tag ein kleines Schnapsglas trinken.

Einige Infos zum Ingwer:

Inhaltsstoffe

Ingwer enthält ätherische Öle und Gingerol, das ihm seine Schärfe verleiht. Außerdem stecken in der kleinen Knolle verdauungsfördernde und kreislaufanregende Stoffe wie Borneol und Cineol. Vitamin C, Eisen, Magnesium, Calcium, Kalium, Phosphor und Natrium sind ebenfalls enthalten.

Nebenwirkungen

Als Nebenwirkung kann Ingwer die Blutgerinnung hemmen. Wenn du **blutverdünnende** Medikamente einnimmst, solltest du also auf große Mengen der Knolle verzichten und mit deinem Arzt absprechen, ob du Ingwer verwenden kannst.

Wirkung

Ingwer bringt Durchblutung, Kreislauf und Verdauung in Schwung. Dank seiner gesunden Schärfe wirkt Ingwer durchblutungsfördernd und kurbelt den Kreislauf und die Verdauung an. Auch bei Übelkeit und Erbrechen ist Ingwer ein altbewährtes Mittel.

Durch Gingerol als entzündungshemmendem Inhaltsstoff wird Ingwer in der Behandlung von Arthrose und Rheuma sowie zur Schmerzlinderung eingesetzt – unter anderem auch bei Kopf- oder Regelschmerzen. Nachgewiesen ist, dass Ingwer eine gewisse Wirkung gegen Rhinoviren – also Erkältungsviren – hat und bei Erkältung hilft.