

**Folge:**

move and meditate - Kochen fürs Immunsystem – Vitamin C zum Trinken. Level: alle

**Sendedatum:**

05.05.2020

**Rezept:**

Vitamin C zum Trinken

**Zutaten:**

2 Liter	Wasser
30g	Ingwer (mehr nach Wahl)
30g	Kurkuma (mehr nach Wahl)
1 EL	Honig
2	Orangen
1	Zitrone
1	Limette
½ TL	Öl
1 kleine Prise	Schwarzer Pfeffer

**Zubereitung:**

1. Ingwer und Kurkuma waschen, mit Schale reiben oder im Mörser zerstoßen. Die Zesten (äußerste Schale) von Orange und Zitrone entfernen.
2. Alles zusammen mit dem Öl, Honig und kaltem Wasser in einen Topf geben. Die Mischung aufkochen, dann den Pfeffer zugeben und 15 Minuten köcheln lassen.
3. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Sobald die Trinktemperatur erreicht ist, den Saft von Orange und Zitrone zugeben und weiter bis zu gewünschter Trinktemperatur abkühlen lassen.