

Ingwersuppe / Ingwertee

Für die kalte Jahreszeit und bei Erkältungen

1 Stück	Frische Ingwerwurzel, ca. 4 cm
300 mL	Wasser
2 EL	Brauner Zucker

Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden

Gemeinsam mit braunem Zucker und Wasser aufkochen lassen

Eine halbe Stunde sieden lassen

Abgießen, Ingwer nicht verzehren, heiß in kleinen Schlücken genießen

Wem die Ingwersuppe zu stark ist, der kann sie als Tee zubereiten:
weniger Ingwer und Zucker nehmen und den Wasseranteil erhöhen

Ingwer und brauner Zucker haben in der chinesischen Ernährungswissenschaft energetisch eine stark erhaltende Wirkung und werden daher häufig bei aufkommenden Erkältungen eingesetzt