

Rezept

Fitnessgetränk Ingwer-Apfel

Zutaten: (für ein Liter)

100 g Ingwer
200 ml Apfelsaft (wenig Zucker)
600 ml Mineralwasser

Den Ingwer in Scheiben schneiden und ca. 10 min in 300 ml Wasser köcheln lassen. Danach den Kochtopf von der Herdplatte nehmen und weitere 15 min ziehen lassen. Nach dem Ziehen den Inhalt über ein Sieb filtern und den Sud abkühlen lassen. Nach der Abkühlphase 200ml vom Sud mit 200 ml Apfelsaft und 600 ml Mineralwasser auffüllen und schon ist 1 Liter eines erfrischenden und gesunden Getränks fertig.