

Anregende VITAMIN-BOMBE gefällig?

SWITCHEL

ZUTATEN

100 g	Ingwer (aus der Schweiz)
70 g	Honig
50 ml	Apfelessig
100 ml	Zitronensaft (frisch gepresst)
1200 ml	Wasser

ZUBEREITUNG

1. Den Ingwer schälen und dann in kleine Scheiben schneiden.
2. Das Wasser zum kochen bringen und den Ingwer max. 2 Minuten mit köcheln. Danach die Pfanne vom Herd nehmen und den Ingwer ca. 15 Minuten im Wasser ziehen lassen.
3. Den Honig, den Apfelessig und den Zitronensaft in ein geeignetes Gefäss geben.
4. Danach das Ingwerwasser über ein Sieb ebenfalls ins Gefäss füllen.
5. Alle Zutaten gut vermischen und nun ist der Switchel trinkfertig.



TIPPS:

- Super ist es, dass du den Switchel im Winter warm und im Sommer kalt trinken kannst. An einem Sommerabend schmeckt er zusammen mit Gin und Eis ganz vorzüglich.
- Wenn du es gerne fruchtig magst kannst du zwei Birnen in Stücke schneiden und zum Switchel hinzugeben.
- Je länger der Ingwer im Wasser zieht desto intensiver ist der Geschmack.
- Die Menge des Apfelessig kannst du je nach Intensität des Geschmackes variieren.

gemeinsam.kompetent.engagiert.
**Wir, die
Frauen
vom Land.**
landfrauen.ch



FLAVIA URSPRUNG