

Andrea's Detox Wasser



MCC Catering
Messe und Congress Centrum
Halle Münsterland

1 große Bio-Zitrone	2 EL Honig
1 Stück frischen Ingwer (ca. 2cm)	1 l Wasser

Zitrone mit einem Messer grob von der Schale befreien, einmal längs halbieren und dann in Scheiben schneiden.

Ingwer mit einem Löffel schälen und kleinschneiden.

1,5 Liter Wasser im Wasserkocher erhitzen und einen Topf mit Deckel bereitstellen.

Ingwer in den Topf geben und mit dem heißen Wasser übergießen. Sobald das Wasser etwas abgekühlt ist, die Zitronenscheiben ebenfalls in den Topf geben, so bleiben die Vitamine enthalten.

Noch den Honig hinzugeben und verrühren. Dann den Deckel auflegen und ziehen lassen.

Tipp Ich lasse das Detox-Wasser gerne über Nacht ziehen und fülle es am nächsten Tag in Glasflaschen ab.
Wer möchte, kann das Detox Wasser noch mit Minze und/oder Gurken ergänzen.



Andrea Müller | Veranstaltungsleiterin