

Rezeptidee für die kalte Jahreszeit: Immunsystem stärken und Faszien unterstützen



Vom Ernährungsexperten Stephan Müller (www.glueckerkolleg.de)

Power-Vitamin-Booster

Zutaten für 500 ml

- 1/2 rote Chilischote
- 3 cm Ingwer- oder Galgantwurzel
- 250 ml Orangensaft, frisch gepresst
- 250 ml magnesium- und kalziumreiches Mineralwasser

Zubereitung

Ingwer oder Galgant schälen und in Scheiben schneiden. Mit dem Mineralwasser in einen Topf geben und zum Kochen bringen. 5 Minuten kochen lassen. Chilischote waschen und dazugeben. 1 Minute weiter kochen lassen. Chilischote und Ingwer oder Galgant entfernen und mit Orangensaft auffüllen. Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen und servieren.