

**Der Gesundheits-Tipp vom Hartmann-Team:  
*Der Rachenputzer-Shot***

- 300g Bio-Ingwer
  - 5 Bio-Zitronen
  - 500g flüssiger Honig (oder Zucker)
  - 1 Liter Wasser
  - und wer mag: 1 Bund frischen Thymian oder Salbei oder 1 TL Fenchelsamen
- 
- Ingwer und Zitrone waschen (sowie Kräuter abbrausen).
  - Den Ingwer ungeschält in feine Stücke schneiden, die Zitronen halbieren.
  - Ingwer, Zitrone und Kräuter in einen Topf mit einem Liter Wasser geben und ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen, regelmäßig umrühren und nicht überkochen lassen.
  - Den Saft durch ein feines Sieb abseihen, den Topf ausspülen und den Saft zurück in den sauberen Topf gießen.
  - Den Saft auf 40 Grad abkühlen lassen (Temperatur messen) und dann erst den Honig dazugeben, umrühren und in gut verschließbare Flaschen umfüllen.



***Täglich einen Shot als Energie- und Vitaminbooster – dann kann der Winter kommen !***