

## Ingwertee zur Vorsorge

Wenns kratzt im Hals und eine Erkältung im Anzug ist, kann ein Ingwertee helfen, denn Ingwer hat eine antibakterielle Wirkung. Ein Stück geschälten, frischen Ingwer, in feinen Scheiben, in einen hitzebeständigen Krug geben. Mit siedendem Wasser auffüllen, ca. 15 Min. ziehen lassen, zwischendurch probieren, um den Schärfegrad zu prüfen. Den Tee absieben, etwas Zitronensaft begeben, evtl. mit Honig süssen.

