

Rolling-Tiger Detox-Drink



Detox-Drink.

für 2 Gläser

1 daumengroßes Stück Ingwerwurzel

1 halb so großes Stück Kurkumawurzel

Saft von einer halben Zitrone

1 Prise schwarzer Pfeffer oder Pippali, gemahlen

I

Die Ingwer- und Kurkumawurzel schälen. **Vorsicht, Kurkuma färbt extrem.** Vielleicht solltest Du Handschuhe tragen, oder die Wurzel mit einem Küchentuch halten.

500 ml Wasser in einen Topf geben. Beide Wurzeln mit einer feinen Reibe reiben und in das Wasser geben. Bei geschlossenem Deckel für fünf Minuten köcheln lassen.

Etwas abkühlen lassen. Den Sud durch ein Sieb geben und in zwei Gläser gießen. Eine Prise Pippali oder schwarzen Pfeffer darüber streuen.

Saft aus der Zitrone pressen und in gleichen Teilen in die Gläser geben. Je nach Bedarf einen Teelöffel Honig in die Gläser tun.

I

Der Detox-Drink eignet sich für Vormittags oder Mittags. Nachmittags oder Abends ist er sehr anregend und kann bei sensiblen Menschen die Einschlafphase verlängern.