

IMMUNITY BOMBS / ABWEHRKRÄFTE AUF VORRAT



Zur kalten Jahreszeit mache ich mir gerne frischen Tee und stärke damit gleichzeitig meine Abwehrkräfte. Um nicht jedes Mal frisches Obst aufzuschneiden oder auch angefangene Portionen übrig zu haben könnt ihr diese konzentrierten kleinen Bombs zubereiten, einfrieren und sie dann bei Bedarf einfach mit heißem Wasser aufgießen.



Zubereitungszeit

10 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 30

IMMUNITY BOMBS

Schneide den Ingwer, die Kurkumawurzel und die Zitronen in grobe Stücke. Gib alles gemeinsam mit dem Wasser in einen Mixer und püriere es fein. Fülle die Masse in einen Spritzbeutel, fülle sie damit in Pralinen- oder Eiswürfel-Formen und friere sie ein.

IMMUNITY BOMBS:

- 120 g** Ingwer
- 40 g** Kurkuma
- 2** Zitronen
- 60 g** Wasser

IMMUNITY DRINK

Löse 1-2 Immunity Bombs aus der Form und gib sie in ein Glas oder eine Tasse. Gieße sie mit kochendem Wasser auf und rühre so lange, bis sie sich aufgelöst haben. Viel Spaß beim Nachmachen!



Du kannst auch mehrere Bombs in das Teesieb einer Teekanne geben und so gleich mehrere Portionen zubereiten.