

Heiße Zitrone

(Heizt & stärkt von Innen)

Ob bei Erkältungserscheinungen oder nur als Vitaminstoß!



Zutaten (Art & Menge bitte selbst variieren):

- 2 (Bio-)Zitronen
- 1 l Wasser
- folgende Zutaten nur zum evtl. Süßen
- Rohrzucker, Honig, Agavendicksaft, Stevia

Zubereitung:

1. Zitronen auspressen
→ MIT Fruchtfleisch in einen Krug gießen
2. Wasser kochen und auf 70-80° abkühlen lassen
→ gelobt sei der Wasserkocher mit Temperaturvorwahl!
3. Wasser in den Krug geben und verrühren
→ auf Temperatur achten, sonst werden die Vitamine & Co zerstört!
4. Möglichst heiß servieren!

Variationen / Tipps / Sonstiges:

- A) Statt Zitronen frisch gepresster Orangensaft mit einem Spritzer Zitronensaft!
- B) Thymian- oder Rosmarinhonig bei starken Husten/Halsschmerzen etc.