

## ZUTATEN:

150 g (Bio) Ingwer, frisch  
500 g Wasser  
150 g Zitronensaft, frisch gepresst  
250 g Honig oder Agavendicksaft

*Ingwersirup*  
selbstgemacht

## **ZUBEREITUNG:**

1. Schneide den Ingwer in grobe Stücke und gib sie in den Mixtopf. (solltest du keine Bio-Ingwer haben, schäle davor die Knolle.)
2. Zerkleinere die Stücke **4 Sek./Stufe 6**.
3. Schiebe die Masse mit dem Spatel nach unten.
4. Wasser zugeben und **10 Min./100°C/Stufe 1** aufkochen lassen.
5. Koche in der Zwischenzeit die Flaschen aus, in die du den Sirup geben möchtest.
6. Mixtopfinhalt in ein feines Sieb geben und mit einem Löffel ausdrücken.
7. Mixtopf kalt ausspülen und den Ingwersud wieder in den Mixtopf geben.
8. Zitronen auspressen und den Zitronensaft mit dem Honig in den Mixtopf geben und für **30 Sek./Stufe 5** verrühren.
9. Fülle den Sirup in die sauberen Flaschen ab (Es ergibt sich eine Menge von 0,7 l).

## **Tipp:**

- Bewahre den Sirup im Kühlschrank auf.
- Der Sirup setzt sich mit der Zeit ab.  
Schüttle die Flasche, bevor du ihn trinkst.

## **Anwendung:**

- Limonaden
- Cocktails
- mit Mineralwasser aufspritzen
- Tee



KOCHEN MIT  
*Annemarie*

PAMPERED CHEF | THERMOMIX AND MORE

📍 kochen\_mit\_annemarie

## **Annemarie Harner**

selbstständige Beraterin für Pampered Chef & Thermomix

[www.kochenmitannemarie.at](http://www.kochenmitannemarie.at)

[kontakt@kochenmitannemarie.at](mailto:kontakt@kochenmitannemarie.at)

# Warum ist Ingwer so gesund?



KOCHEN MIT

PAMPERED CHEF | THERMOMIX AND MORE

📷 kochen\_mit\_annemarie

**Annemarie Harner**

selbstständige Beraterin für Pampered Chef & Thermomix

[www.kochenmitannemarie.at](http://www.kochenmitannemarie.at)

[kontakt@kochenmitannemarie.at](mailto:kontakt@kochenmitannemarie.at)