

Ginger & Friend

Zutaten für 1,5 Liter:

1 Liter Wasser
250 ml frisch gepresster Zitronensaft
40 g Zucker
4 Scheiben frischer Ingwer
1 Zitrone in Scheiben
250 ml Crushed Ice oder Eiswürfel

1. Zucker, Wasser und Ingwer zum Kochen bringen, dabei ab und zu umrühren.
2. Kochtopf vom Ofen nehmen, den Zitronensaft einrühren und 15 Minuten abkühlen lassen.
3. Ingwer herausnehmen und Limonade mindestens eine Stunde kalt stellen.
4. Eis in Gläser füllen, die Limonade einfüllen und mit Zitronenscheibe garnieren.



Zucker

3,7 g pro 100 ml



Kosten

1,66 € pro Liter



1.



2.



3.



Tipp:

**An alle Sportler:
Ingwer wirkt gegen
Muskelschmerzen!**

4.

