



## Rezepttipp: Frischer Ingwertee und Basilikum-Schorle

### Unser Rezepttipp: Frischer Ingwertee

Zutaten: für 1-2 Tassen

Ingwerknolle, Honig, Zitrone, Minze

- Ein etwa ein Zentimeter großes Stück Bio-Ingwer schälen und in möglichst dünne Scheiben schneiden
- Mit 250 ml kochendem Wasser überbrühen.
- 10 Minuten abgedeckt ziehen lassen
- auf Trinktemperatur abkühlen lassen
- mit Honig süßen, Zitronenscheibe und etwas Minze hinzugeben
- Umrühren und Genießen!

### Infos zu Ingwer:

Ob Kopfschmerzen, Erkältung oder Übelkeit – Ingwer lindert zahlreiche Krankheitssymptome, unterstützt die Heilung, und das ganz ohne Nebenwirkungen. Ein echtes Superfood. Das bewirkt Ingwertee:

1. Stärkt das Immunsystem
2. Lindert Verdauungsprobleme
3. Hilft bei Übelkeit und Reisekrankheit
4. Lindert Menstruationsbeschwerden
5. Hilft bei Erkältung
6. Verbessert die Durchblutung und den Stoffwechsel
7. Gegen Entzündungen im Mundraum

Quelle: <https://www.smarticular.net/ingwertee-selber-machen-zubereitung-wirkung/>



## **Unser Rezepttipp: Basilikum-Schorle**

### **Zutaten: für zwei Portionen**

2 Bund Basilikum

Saft von 8 Limetten

250 ml Wasser

100 g weißer Rohrzucker

250 g Crushed Eis

Sprudelwasser (Alternative für den Sommerabend: Prosecco oder Weißwein)

- Für den Zuckersirup 100 g weißen Rohrzucker und 250 ml Wasser zum Kochen bringen, auf 200 ml reduzieren und auskühlen lassen.
- Die Basilikumblätter abzupfen und zusammen mit den restlichen Zutaten in einem Standmixer sehr fein mixen.
- Nach Belieben mit etwas Sprudelwasser (Alternative für den Sommerabend: Prosecco oder Weißwein) aufgießen. In Gläser abfüllen und genießen.

### **Infos zu Basilikum:**

Basilikum ist zwar keine typische Arzneipflanze, ist medizinisch dennoch anerkannt und kommt in der Volksheilkunde nach wie vor bei diversen Beschwerden zum Einsatz. Das bewirkt Basilikum:

1. Lindert Entzündungen und Gelenkschmerzen,
2. Hilft bei Halsschmerzen und Heiserkeit
3. Baut Stress ab,
4. Beruhigt den Magen
5. Lindert Menstruationsbeschwerden
6. Bekämpft multiresistente Bakterien
7. Ist gute Quelle für Vitamin K, Calcium, Eisen und Betacarotin.

Quellen: <https://rezept.sz-magazin.de/rezept/basilikum-schorle/>  
<https://www.gesundheit.de/medizin/naturheilmittel/heilpflanzen/basilikum>  
<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/basilikum.html>

30.09.2020