

# Ingwerwasser

Mit dem Rezept für Ingwerwasser wird den Kilos der Kampf angesagt. Auch wer nicht abnehmen möchte, tut seinem Körper mit dem Ingwerwasser etwas Gutes.

**Verfasser:** kochrezepte.at

**Arbeitszeit:** 10 min

**Koch/Backzeit:** 20 min

**Gesamtzeit:** 30 min



## Zutaten

2 l Wasser
1 Stk. <a href="#">Ingwer</a> (frisch)

## Zubereitung

1. Für das **Ingwerwasser** zuerst Wasser in einen Topf geben und zum Kochen bringen. In der Zwischenzeit den Ingwer waschen und in mittelgroße Stücke schneiden.
2. Die Stücke in das Wasser geben, die Hitze reduzieren und den Ingwer für etwa zwanzig Minuten köcheln lassen.
3. Dann das Ingwerwasser abgießen und die Ingwerstücke entsorgen. Ingwerwasser kalt oder warm trinken

## Tipp

Viele der gesunden Eigenschaften sitzen beim Ingwer direkt unter der Schale, deshalb sollte der Ingwer für das Ingwerwasser auch nicht geschält werden. Wer seinen Körper von Schadstoffen reinigen will, trinkt das Ingwerwasser am besten auf nüchternen Magen. Die Giftstoffe lassen sich so am effektivsten aus dem Körper schwemmen. Am besten täglich zwei Liter Ingwerwasser trinken, der Körper wird es danken.