

## Ingwertee

Ingwer hilft bei Magen-Darm-Beschwerden, wirkt entzündlich, ihm werden heilende Wirkung bei Übelkeit, Kopfschmerzen, Erkältung und rheumatischen Erkrankungen zugesprochen.

- Ingwer
- Zitrone
- Pfefferminzblätter
- Honig

Die frische Ingwerwurzel bitte gut waschen, dann schneidest du ein paar dünne Scheiben ab, übergießt sie in einem Becher mit heißem Wasser und lässt sie für 10 Minuten ziehen.

Den Tee mit ein paar Zitronenscheiben und Pfefferminzblättern abschmecken und nach Belieben mit etwas Honig süßen.