

Ingefärsshot med honung & citron

Ingefärsshot med honung & citron

Nu är det förkylningstider, och vad är då bättre än en ingefärsshot! Perfekt start på dagen, och med denna shot vaknar man verkligen till. Ingefära har antiinflammatoriska egenskaper, är full med antioxidanter. Det finns också studier som funnit att ingefära är välgörande för matsmältningen, att det är bra för att motverka förkylningar och att det ökar förbränningen.

Ingredienser

1 liter vatten

200 g ingefära

Saft från 3 citroner

2 msk [honung](#)

Gör så här

1. Skala ingefäran och skär i fyrkanter
2. Mät upp vattnet och lägg ner ingefäran
3. Koka upp och låt koka i 20 minuter
4. Sila ur ingefärsbitarna. Tillsätt honungen när vattnet svalnat något
5. Tillsätt saften från citronen när vattnet svalnat
6. Drick en shot varje morgon