

INGEFÆRSHOTS MED GURKEMEJE

Disse lækre ingefærshots med frisk gurkemeje og lime er super sunde, da både ingefær og gurkemeje dæmper inflammation i kroppen. Saften er nem at lave, og smager dejligt stærkt og sødligt.

•

Til

- 2 l vand
- 200 g ingefær (økologisk)
- 50 g gurkemeje (økologisk)
- 2 økologiske limefrugter
- ca. 2 spsk honning

FEDTFATTIG

Kom vandet i en gryde. Skyl ingefær, gurkemeje og lime, og skær det hele i små stykker – jo mindre stykkerne er, jo stærkere bliver saften. Brug evt. handsker til gurkemejen, da den smitter meget af.

Kog det i 45 minutter, og si klumperne fra. Lad det køle lidt af, og smag så til med honning. Kom saften på flasker, og opbevar den på køl i op til 1 måned.

