



15 port

Ingredienser

250,0 gram Ingefära färsk i bit

10,0 dl Vatten kranvatten (SLV)

0,5 dl Honung (SLV)

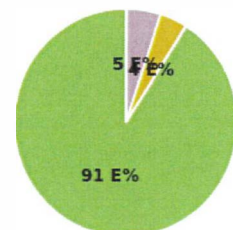
120,0 gram Citronjuice färskpressad (SLV)

Tillagningsinstruktioner

1. Skölj ingefäran noga och riv den grovt med ett rivjärn. Ingefäran behöver inte skalas.
2. Lägg ingefärssrivet i en kastrull tillsammans med vattnet och låt sjuda under lock i 20 minuter. Ingefära tål inte att upphettas till mer än 60 grader om de aktiva ämnena ska behållas.
3. Sila av, låt svalna något, tillsätt honung och rör tills den har lösts upp.
4. Pressa saften ur citronerna (rulla dem först mot ett hårt underlag så frigörs mer saft) och rör ner i ingefärsvätskan. Sila av igen med en finmaskig sil.
5. Häll på flaska med kork och förvara i kylskåpet. Skaka om flaskan när det är dags att shotta.

Kickstarta gärna dagen med denna dryck. Observera att det blir starkt!

Näring per 100 g	Näring per portion
32 kcal	31,1 kcal
0,4 g protein	0,4 g protein
0,1 g fett	0,1 g fett
7,6 g kolhydrater	7,3 g kolhydrater



Protein: 5 E%
Fett: 4 E%
Kolhydrater: 91 E%
Alkohol: 0 E%