

Agni-styrkende Ingefær eliksir

Ingefær eliksir er en god måde at sætte gang i dit fordøjelsessystemet. Drik gerne 300 ml ingefær eliksir inden frokost og aftensmad for at booste din Agni, hvis du føler at dit fordøjelsessystem har behov for lidt ekstra støtte.

INGREDIENSER

Frisk ingefær saft [fra 10 cm frisk ingefærrod]
Citronsaft [lavet af 4-6 citroner]
2,5 dl koldt vand
1 dl honning [helst økologisk]
1/4 tsk sort peber

FREMGANGSMÅDE

Skær 10 cm frisk ingefær [du skal ikke skrælle den] i 1 cm stykker. Kom ingefæren i en god juicer. Pres citronerne i en citronpresser. Bland vand, sort peber og honning med ingefærjuicen og citronsaften i en skål pisk med et piskeris indtil det hele er godt blandet.

