Zitronen-Knoblauch-Ingwer Elixir

Zutaten für 2 Flaschen Elixir

- 6 Bio-Zitronen (mit unbehandelter Schale, die zum Verzehr geeignet ist)
- 30 Knoblauchzehen
- 1,2 Liter Wasser
- 2 TL Kurkuma
- 12 g Ingwer

Arbeitszeit: ca. 20 Minuten

Zubereitung des Zitronen-Knoblauch-Ingwer Elixirs

1. Wasche die Zitronen gut ab und schneide sie samt Schale in Viertel.
2. Schäle die Knoblauchzehen und den Ingwer.
3. Gib die Zitronen mit Knoblauch, Ingwer und etwas Wasser in einen Topf und püriere die Masse zu einem dicken Mus.
4. Fülle den Topf dann mit dem restlichen Wasser auf und erhitze die Knoblauch-Ingwer-Zitronen-Mischung. Das Elixir muss und sollte nicht kochen! Zum Schluss rührst du das Kurkumapulver unter.
5. Um das Elixir zu klären, wird der abgekühlte Sud durch ein Haarsieb gestrichen. Ein Passiertuch* macht ihn noch feiner. Sehr zu empfehlen zum Abfüllen sind anschließend. diese Flaschen*.

Zubereitung im Thermomix

1. Wasche die Zitronen sehr gründlich und schneide sie in Viertel. Schäle den Knoblauch und den Ingwer.
2. Gib alles zusammen in den Mixtopf, füge einen halben Liter Wasser hinzu und püriere alles 30 Sekunden lang auf Stufe 7.
3. Gib das restliche Wasser hinzu und schalte den Thermomix 8 Minuten auf 80°C und Stufe 2 ein.
4. Sobald dein Thermomix die 80°C erreicht hat, schaltest du ihn aus. Gib das Kurkumapulver hinzu und püriere das Zitronenelixier nochmal 15 Sekunden auf Stufe 10 durch und fülle es dann heiß in deine Flaschen.

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem Shop.