

Zitronen-Knoblauch-Ingwer Elixir



vegetarisch

diabetistauglich

Heute habe ich für euch ein ganz gesundes Rezept, das auf den ersten Blick ziemlich merkwürdig und nicht unbedingt sehr lecker klingt. Auch ich habe zuerst die Nase sehr gerümpft, als mir meine Eltern davon erzählt haben. Als Rentner im besten Alter machen sie nun das dritte Jahr in Folge im Winter solch eine Zitrus-Kur. Und dieses Jahr haben sie auch in mich überzeugt. Inzwischen freue ich mich auf meinen täglichen Zitronen“schnaps“, nachdem man sich gleich viel fitter fühlt. Aber das Beste: die positive Gesundheitswirkung des Zitronendrinks ist nicht nur eingebildet. Aber jetzt mal Butter bei die Fische...

Woraus besteht der gelbe Zaubertrank?

Enthalten sind ganze Zitronen samt Schale, 30 Knoblauchzehen, Ingwer und Kurkuma. Und nein – nach Knoblauch stinken tut man davon überhaupt nicht, denn der Geruch wird komplett durch die Zitronen neutralisiert.

Wirkung des Zitronen-Knoblauch-Ingwer Elixirs

Das Zitronen-Knoblauch-Ingwer Elixir ist eine Auffrischungskur für den ganzen Körper und entfernt schädliche Ablagerungen wie Kalk aus Arterienwänden, Gehirn und Gelenken. Es ist quasi ein innerer Frühjahrsputz.

Zitronen

Zitronen sind wahre Vitamin C Bomben und stärken damit die Abwehrkräfte. Der Knüller in diesem Elixir stammt jedoch aus ihren Schalen. Sie wirken antibakteriell, entzündungshemmend sowie fettlösend und –abbauend. Somit reinigen und schützen sie Darm und Leber. Zudem unterstützen Zitronen die Verdauung. Durch ihren hohen Kaliumgehalt entgiften die den Körper und hemmen die Nierensteinbildung.

Knoblauch

Knoblauch – des einen Freund und des anderen Feind. Wie dem auch sei, er enthält auf jeden Fall den Wirkstoff Allicin, der nachweislich Verkalkungen im Körper reduziert und Blutfettwerte normalisiert.

Ingwer

Ingwer ist mehr als ein Gewürz. Die tropische Knolle ist ein natürlicher Entzündungshemmer, der gleichzeitig schmerzstillend wirkt und die Verdauung ankurbelt.

Kurkuma

Die gelb goldene Wunderpflanze entstammt der traditionell asiatisch ayurvedischen Medizin. Neben ihrer antibakteriellen und entzündungshemmenden Wirkung hat sie einen positiven Effekt auf die Verdauung. Außerdem wirkt sie entgiftend, lindert Hautprobleme und soll sogar das Schnarchen reduzieren.

Zutaten für 2 Flaschen Elixir:

- 6 ungeschälte Zitronen mit unbehandelter Schale, die zum Verzehr geeignet ist
- 30 Knoblauchzehen
- 1,2 Liter Wasser
- 2 TL Kurkumapulver
- 1 daumengroßes Stück 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*](#).

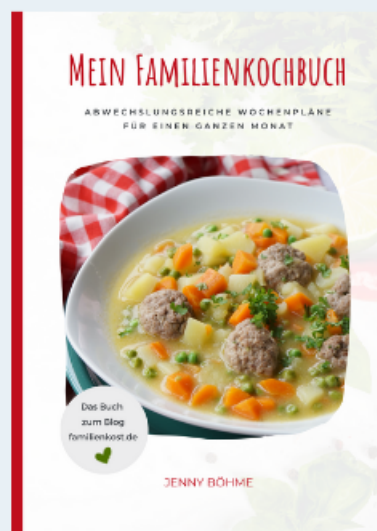
Zubereitung im Thermomix

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.

Unsere Empfehlung für Dich:

MAMA, WAS GIBT'S ZU ESSEN?

- ♥ Abwechslungsreiche Wochenpläne für einen ganzen Monat
- ♥ 40 einfache Familienrezepte
- ♥ ideale Familienkost für kleine und große Kinder
- ♥ moderne Hausmannskost
- ♥ viele vegetarische Ideen, aber auch Rezepte mit Fleisch, Fisch und zum Backen
- ♥ schnell und einfach zubereitet



» ZUM SHOP

erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop>

Aufbewahrung des Zitronen-Knoblauch-Ingwer Elixirs

Die im Rezept angegebene Menge reicht für 3 Wochen und hält sich während dieses Zeitraums gut gekühlt problemlos im Kühlschrank.

Durchführung der Zitronen-Knoblauch-Ingwer Kur

Laut klassischer Empfehlung wird über einen Zeitraum von 3 Wochen einmal täglich ein

Schnapsglas des Elixirs getrunken. Dann wird für eine Woche pausiert, bevor die Kur wiederholt wird.

Achtung! Schwangere Frauen sollten lieber die Finger von dieser Kur lassen, da Ingwer und auch Kurkuma die Wehentätigkeit beeinflussen können.