

INGEFÆR & GURKEMEJEROD SHOT

SPECIAL VERSION AF MARTIN ERICHSTRUP EJBY
WWW.SUND-KROP.DK

INGREDIENCER

- **1 pakke økologisk ingefær** (2-3 store stykker)
- **1 tsk. økologisk ingefærpulver***
- **1 pakke økologisk gurkemejerod** (ca. 100 gram)
- **3 økologiske citroner** (citronerne må ikke være sprøjtet/overfladebehandlet!)
- **5-10 hele (sorte) peberkorn**
(øger optagelsen af curcumin fra gurkemejen. Desuden er peber et naturligt konserveringsmiddel, hvorfor drikken hermed kan holde lidt længere. 😊)
- **1-2 tsk. kanelsukker** af økologisk kanel og økologisk rørsukker
(kanel og mørk sukker er ekstra varmende – i dybden).
- **3-4 spsk. kvalitetshonning**
(evt. Manukahonning pga. det høje indhold af antibakteriel MGO).
- **Evt.:** en smule oregano ("naturens egen antiinflammatoriske allergimedicin") og lidt græsk bjergte (højt indhold af bl.a. antioxidanter) eller anden kvalitetste af neutral farve.

**) Ifølge kinesisk urtemedicin studier er der forskel på, hvor i kroppen hhv. friske og tørrede urter m.v. gavner. Studier siger bl.a. at den tørrede urt virker dybere (på organniveau) i forhold til friske urter. Fx bruges frisk ingefær bl.a. til at uddrive begyndende invasion af xie qi (udefra kommende patagen) i de yderste lag (wei qi).*

Derfor har jeg valgt at dække bredt ved at anvende både frisk og tørret ingefær.

FREM GANGSMÅDE

1. Skyl ingefær, gurkemeje og citroner grundigt i koldt vand.
2. Hak ingefær og gurkemeje i små stykker (evt. i køkkenmaskine) og kom det i en mellemstor gryde og tilsæt ca. 1½ liter koldt vand.
3. Tilsæt kanelsukker og de 5-10 peberkorn (som evt. kan hakkes sammen med ingefær og gurkemeje, hvis du kan lide at det er ekstra stærkt). Tilsæt desuden det du evt. har valgt at peppe det op med (oregano, te osv.)
4. Kog det langsomt op på lavt blus og lad det herefter simrekoge i ca. 45 min.
5. Tag gryden af varmen og stil den til afkøling – indtil indholdet har en temperatur på ca. 40 grader cel. Herefter fortsætter du fra punkt 6.
6. Pres saften ud af 2 citroner og hæld den i gryden. Den sidste citron (som ikke må være sprøjtet/overfladebehandlet!) skærer du i små skiver og putter dem i gryden.
7. Tilsæt honning med ske og rør den ud i "vandet".
8. Læg låg på gryden og stil den i køleskabet ca. 8-12 timer. Rør rundt i den en gang imellem, så indholdet blandes godt.
9. Efter endt træketid røres grundigt rundt i gryden med en ske (pres gerne saften ud af citronskiver m.v. med skeen). Hæld nu saften igennem en si et par gange. Hæld saften på flasker, som kan lukkes helt tæt.
10. Velbekomme. 😊

Et kosttilskud for voksne. Styrker immunforsvar og har en positiv effekt på inflammations-tilstande, led problemer m.m.

Dosering: 1 shot (2-4 cl) 2 x daglig (gerne morgen og aften).

Holdbarhed: Ca. 1 md. i køleskab.
Omrystes før brug.

Ingen © - men henvis gerne til sund-krop.dk 😊

