



# Ginger & Friend

presented by: PTS Mattighofen

## Zutaten für 1,5 Liter:

- 1 l Wasser
- 250 ml frisch gepresster Zitronensaft
- 40 g Zucker
- 4 Scheiben frischer Ingwer
- 1 Zitrone, in Scheiben geschnitten
- 250 ml Crushed Ice oder Eiswürfel

 147 Punkte

 3,7 g pro 100 ml

 1,66 € pro Liter

1. Zucker, Wasser und Ingwer in einem Topf zum Kochen bringen, dabei ab und zu umrühren.
2. Kochtopf vom Ofen nehmen, den Zitronensaft einrühren und 15 Minuten abkühlen lassen.
3. Ingwer herausnehmen und Limonade mindestens eine Stunde kaltstellen.
4. Eis in Gläser füllen, die Limonade einfüllen und mit Zitronenscheibe garnieren.



Tipp:

An alle Sportler:  
Ingwer wirkt  
gegen Muskelschmerzen!