

Ingefärsshot

1 liter 45 minuter

Ingredienser

250g färsk ingefära

1 chilifrukt

2 citroner

2 msk honung

1 liter vatten

Gör så här

Riv ingefäran och hacka chilin, lägg i en kastrull. Häll på 1 liter vatten och låt sjuda i cirka 20 minuter. Ha i en termometer och se till att temperaturen aldrig överstiger 60 grader (då dör nyttigheterna).

Sila allt och låt vätskan svalna till ljummen. Pressa i två citroner och häll i honungen. Sila igen.

Häll över på glasflaskor och förvara kylt.

Tips! Vill du ha extra nyttigheter i kan du ha i lite gurkmeja, men ta isåfall inte bort chilin. Chili (eller svartpeppar) behövs för att kroppen ska kunna ta upp kurkumin, gurkmejans nyttigheter.

