

# Lebenskraft-Elixier mit Ingwer

Zur Belebung der Lebensgeister und Anregung des Stoffwechsels.

Ingwer aus Mecklenburg. Diese tropische Pflanze hat doch tatsächlich in Norddeutschland ihr zu Hause gefunden und fühlt sich wohl und gedeiht. Der frühe weiße Ingwer hat keine oder nur eine dünne Schale und noch keine oder kaum Fasern. Ich habe den Ingwer von Stefan & Silke aus Mecklenburg bei entdeckt. Der Ingwer ist unglaublich lecker ☐

Ab sofort gibt es den Ingwer nur noch aus Tirol. Stefan & Silke hatten akute Probleme mit Krankheitserregern und Exportbeschränkungen für Ingwer-Setzlinge und können leider keinen Ingwer mehr anbauen und auch nicht ernten.

Mir viel prompt das Rezept Lebenskraft-Elixier mit Ingwer ein.

Ingwer kann sehr vielseitig eingesetzt werden.

Hier das Rezept für den Thermomix

700 ml Rotwein

150 g Ingwer aus Tirol

1 TL Kreuzkümmelsamen

1 TL Schwarzer Pfeffer Körner

4 Kardamonkapseln

Zubereitung:

Kreuzkümmelsamen, Pfeffer und Kardamon im Mixtopf 15 Min/Varoma/Stufe 1 ohne MB rösten.

Dann 15 Sek/ Stufe 10 mit MB mahlen und dann umschütten.

Den Ingwer, wenn unbedingt nötig, schälen bzw. schrubben und grob in Stücke schneiden.

15 Sek/Stufe 8 mit MB hacken.

Rotwein darüber gießen und die gemahlene Gewürze zugeben.

60 Min/70 Grad/Stufe 1 mit MB erhitzen.

Entweder umschütten oder im Topf belassen und über Nacht abgedeckt ruhen lassen.

Am nächsten Tag nochmals 10 Min/100 Grad/Stufe 1 ohne MB erhitzen.

Durch ein Sieb filtern und in einer oder mehreren kleinen Flaschen abfüllen.

Anwendung: Von diesem scharfen Elixier morgens und abends je 1 kleines Likörglas einnehmen. Nur für Erwachsene Bei gleichzeitiger Einnahme von Blutverdünner muss unbedingt eine ärztliche Rücksprache gehalten werden, denn Ingwer beeinflusst diese Wirkstoffe.

Ich freue mich über Feedbacks zum Elixier. Bei mir hat sich nach einer Woche eine Entzündung im ISG gelöst.