

Rezept Zitronen-Knoblauch-Kur

Die Zutaten für 20 Tage (für 2 Personen)

- 1 Liter Wasser
- 4 Bio-Zitronen
- 1 Bio-Limette
- 30 Zehen Knoblauch
- 3 cm grosses Stück Bio-Ingwer mit Schale
- 1-2 TL Kurkumapulver
- 1/4 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Die Zubereitung

Die Zitronen unter warmem Wasser gut reinigen, zerkleinern und mit der Schale in einen Mixer geben. Die Knoblauchzehen schälen und zusammen mit dem Ingwer ebenfalls in den Mixer geben. Ganz wenig Wasser dazugeben und alles kurz und kräftig mixen.

Die entstandene Paste in einen Topf geben, mit 1 Liter Wasser verrühren, auf dem Herd erhitzen und ganz kurz aufkochen lassen. Dann sofort vom Herd nehmen.

Ein feines Sieb über eine Schüssel legen, die Flüssigkeit vorsichtig hineingiessen und mit einem Löffel kräftig durch das Sieb streichen, bis keine Flüssigkeit mehr austritt. Das Sieb beiseite stellen.

Die Gewürze in den Saft geben, intensiv verrühren und unter Zuhilfenahme eines Trichters den Saft in Glasflaschen füllen. Sobald der Saft abgekühlt ist, die Flaschen verschliessen und im Kühlschrank aufbewahren.

Die Zitronen-Knoblauch-Restmasse in ein verschliessbares Glas geben und ebenfalls im Kühlschrank aufbewahren. Sie eignet sich z. B. sehr gut als Würze für Salatsaucen, Marinaden oder Gemüsezubereitungen. Ganz ausgezeichnet wirkt die Restmasse auch als Umschlag verwendet, etwa bei Gelenkbeschwerden.

Die Anwendung

Die Flasche kräftig schütteln. Täglich nach einer Hauptmahlzeit (z.B. nach dem Mittagessen oder abends) 25 ml davon in ein kleines Glas geben und trinken.

Trinken Sie den Saft täglich über einen Zeitraum von 3 Wochen (die o. g. Menge reicht für 20 Tage). Dann machen Sie eine einwöchige Pause und wiederholen die Kur für weitere 3 Wochen.

Die Haltbarkeit / Geruch

Bitte stellen Sie den Trunk immer frisch für drei Wochen her. Über diesen Zeitraum ist er problemlos im Kühlschrank haltbar.

Da der Trunk aufgekocht wird, leidet man auch nicht unter Knoblauchgeruch. Da das Aufkochen nur sehr kurz ist, wird auch der Verlust des Vitamin C minimiert.

Quelle

www.zentrum-der-gesundheit.de/zitronen-knoblauch-kur