



# AYURVEDISCHER SOMMERDRINK

## GURKENWASSER MIT ALOE VERA

Schwierigkeitsgrad: 1

Vorbereitungszeit: 5 Min

Kochzeit: 10 min

### Zutaten

4 EL Aloe Vera - Saft

5 Scheiben Gurke

1 kleines Stück Ingwer (ca. Daumennagelgroß)

1/2 l Wasser

etwas frische Minze

### Zubereitung

1. Ingwer schälen. Wenn du Bio-Ingwer nutzt, kannst du dir diesen Schritt sparen und die Schale dran lassen.
2. Wasser mit Ingwer 10 Minuten sprudelnd kochen.
3. Das Ingwerwasser etwas abkühlen lassen.
4. Aloe Vera-Saft dazugeben und gut verrühren.
5. Anschließend die restlichen Zutaten in das Getränk geben.
6. Genießen. ;-)

**TIPP:** Berechne dir von dem Ingwerwasser morgens direkt mehr zu. So kannst du es über den Tag verteilt trinken und es unterstützt deine Verdauung. Gurke und / oder Aloe Vera -Saft kannst du dir dann nach Belieben noch frisch dazugeben.



**ACHTUNG!** Für Schwangere wird Aloe Vera-Saft nicht empfohlen, da er eine abtreibende Wirkung haben kann.

