

Ingwer – die Superknolle

Ingwer ist vor allem bei einer Erkältung sehr gesund und deshalb im Winter äusserst beliebt. Denn die Knolle ist reich an Vitaminen, Nährstoffen, Spurenelementen und ätherischen Ölen. Ingwer enthält eine grosse Menge an Vitamin C und acht verschiedenen B-Vitaminen. Dadurch sei sie Krebs- und entzündungshemmend und stärkt das Immunsystem. Ausserdem regt die Superknolle den Stoffwechsel an, was beim Abnehmen hilfreich sein soll.

Ingwertee ist ein gutes Anwendungsbeispiel. Schneide dazu etwas Ingwer in kleine Stücke und übergiesse den Ingwer mit heissem Wasser. Bei Bedarf kannst du auch noch Zitronensaft dazu giessen, dies gibt noch den extra Kick an Vitamin C. Diese Mischung ergibt den perfekten Erkältungs-Tee.

Gerne kümmern wir, Sonrisa, uns um das Event Catering und bereiten internationale Gerichte und Länderspezialitäten für Dich und Deine Gäste zu. Melde Dich bei uns: www.sonrisaglobal.ch, info@sonrisaglobal.ch, +41 77 487 70 53.

Wir freuen uns auf Deine Anfrage.
Dein Sonrisa Team

