

## Kefir-Drink mit Ingwer, Zitronenschale, Honig und Zimt



Unser Tipp! Dieses schnelle Rezept ist der ideale Energie-Booster für die nass-graue Jahreszeit.

Der Drink kombiniert euren selbst gemachten, frischen [Kefir](#) mit vier weiteren wichtigen Superfoods, die uns wärmen, von innen stärken und den Stoffwechsel ankurbeln. Ein Grundrezept mit dem wir gerne in den Tag starten - pur als Frühstücksdrink oder als Dressing für Obst oder Rohkost. Der Drink schmeckt sogar als Topping für Kuchen - und hat garantiert weniger Kalorien als Sahne. ;-)

Um euren Kefir selbst herzustellen, braucht ihr natürlich die [Kefirknollen \(Kefirpilze\)](#) von Wellness-Drinks.

Und das sind die Zutaten für den Kefir-Drink mit Ingwer:

- 200ml Milchkefir, gut gekühlt (zur [Kefir-Herstellung](#))
- 1 kleines Stück frischen Ingwer (maximal daumengroß)
- etwas geriebene Zitronen- oder Orangenschale (unbehandelt oder Bio)
- Honig (nach Geschmack)
- 2-3 Messerspitzen Zimt zum Abschmecken

1. Den Ingwer schälen und fein gerieben in den Kefir geben.
2. Etwas geriebene Zitronenschale hinzufügen. Achtet dabei darauf, möglichst nur das Gelbe der Schale zu verwenden.
3. Je nach Geschmack mit Honig süßen und mit einigen Messerspitzen Zimt abschmecken - und schon habt ihr ein ganz simples und leckeres Kefir-Rezept, das euch am Morgen (oder am Abend als Dessert) mit vielen wertvollen Vitalstoffen versorgt und euch neue Energie schenkt.

Probiert einfach aus, wie viel Ingwerwurzel ihr mögt - bei einem daumengroßen Stück wird das bereits

eine ziemlich scharfe Angelegenheit! Mehr über die wertvollen Inhaltsstoffe des gesunden asiatischen Energiespenders Ingwer erfahrt ihr auch auf unserer Seite über [Ginger Root Beer: Geschichte, Inhaltsstoffe und Eigenschaften des Ingwer.](#)

**Tipp:** Zimt enthält viele wertvolle Inhaltsstoffe, und es werden ihm zahlreiche positive Eigenschaften nachgesagt. Weil man oft schon die kleinste Prise Zimt deutlich aus einem Gericht herausschmeckt, trauen sich viele nicht, etwas mehr davon zu verwenden. Er hat aber eine besondere, auffällige Eigenschaft: Selbst bei großzügiger Dosierung schmeckt Zimt kaum aufdringlich oder penetrant. Also, ruhig etwas mutiger sein und noch eine Messerspitze mehr davon verwenden!

[Kefir Getränk mit Kefirknollen jetzt bestellen ...](#)