

## Chili-Limonade: Wasserkefir-Ansatz „Pikant und gesund“



Manche mögen's heiß! Ein etwas gewagteres Rezept für eine Chili-Limonade, das man probiert haben muss. Kurbelt den Stoffwechsel an und schmeckt einfach lecker.

- 1 Liter Wasser
- halbe ungespritzte Zitrone
- 2 EL Wasserkefirkristalle (Japankristalle für 1 Liter)
- 3 EL Zucker
- 3 EL Honig
- 1 daumengroßes Stück geschälte Ingwer-Knolle in Scheiben
- 1 kleine rote Chilischote (frisch oder getrocknet)

Zitrone und geschälten frischen Ingwer in Scheiben schneiden. Chilischote der Länge nach halbieren und Samen entfernen. (Achtung: Hände danach sorgfältig waschen oder, noch besser, Chili mit Handschuhen schneiden!) Zucker und Honig im Wasser auflösen, Japankristalle, Zitrone, Chili und Ingwer hinzufügen. Je nach Geschmack 1-2 Tage gären lassen.