

Wie reibe ich Ingwer mit Hilfe der Keramikreibe von Ankeramic?

Um Ingwer mit Hilfe einer Keramikreibe von Ankeramic zu reiben folgen sie diesen Schritten:

- Schälen sie den Ingwer und entfernen sie alle holzigen Teile.
- Nehmen sie die Keramikreibe von Ankeramic in die eine Hand, den Ingwer in die andere und führen sie den Ingwer an die Reibefläche.
- Reiben sie den Ingwer so an der Reibefläche das die Fasern parallel zur Reibefläche sind. Die Reibebewegungen können kreisend oder "hin und zurück" ausgeführt werden.
- Achten sie darauf, dass sie den Ingwer gleichmäßig und ohne zu viel Druck reiben.
- Haben sie den Ingwer vollständig gerieben, streichen sie die geriebene Masse (und den eventuell angefallenen Saft) mit einem Pinsel von der Reibe in einen gewünschten Behälter oder Glas oder direkt in Kochtopf/Pfanne.
- Reste auf der Reibefläche können sie einfach unter fließendem Wasser abspülen, eventuell hartnäckige Reste beseitigen sie mit Hilfe eines Pinsels oder einer weichen Bürste.
- Verwenden sie den geriebenen Ingwer sofort oder lagern sie ihn in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank, wenn sie ihn später verwenden möchten.

Zutaten für einen einfachen Ingwer-Zitronen-Shot:

1 Zitrone

Ein Stück frischer Ingwer (ca. 2-3 cm lang)

Optional: 1 Teelöffel Honig

Optional: 1 Prise Cayennepfeffer

Wasser (optional)

Sie können die Menge an Zutaten anpassen, um den Shot nach ihrem Geschmack zu gestalten. Manche bevorzugen mehr Ingwer, während andere den Zitronengeschmack stärker betonen möchten. Experimentieren sie ein wenig, um das beste Verhältnis für sich selbst zu finden.

Weitere Tipps:

- den Shot mit warmem Wasser trinken, dies fördert die Durchblutung und die Aufnahme der Nährstoffe wird erleichtert
- eine Prise Cayennepfeffer hinzufügen, dies erhöht die Stoffwechselrate und erwärmt den Körper
- reiben sie den Ingwer sorgfältig, umso stärker werden die ätherische Ölen freigesetzt und umso intensiver ist der Geschmack
- mögen sie es etwas süßer dann können sie einen Teelöffel Honig hinzufügen