



# Ingwersirup mit Kurkuma

Zeit gesamt  
40min

Zubereitungszeit  
5min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Ingwer, frisch	50 g
Kurkuma, frisch	50 g
Zitronen	1 St.
Brauner Zucker	150 g
Wasser	400 ml

## Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, Sieb, feine Reibe

1. Ingwer und Kurkuma schälen und sehr klein schneiden oder reiben. Zitrone halbieren und auspressen. In einem Topf Ingwer, Kurkuma, Rohrzucker, Wasser und Zitronensaft auf mittlerer Stufe aufkochen. Danach die Hitze auf niedrige Stufe reduzieren und ca. 30 Min. ziehen lassen.
2. Ingwersirup mit Kurkuma durch ein Sieb in sterilisierte Gläser oder Flaschen abfüllen und sofort verschließen. Sirup bis zur Verwendung kühl und dunkel lagern.

Viel Freude beim Genießen!

Tipp: Beim Schneiden von Kurkuma am besten Handschuhe tragen, da er sehr stark auf die Hände abfärbt.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	201 kcal
Kohlenhydrate	50 g
Eiweiß	2 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	1 g