

## *Apfelexir gegen Reisekrankheit*

½ ltr. selbstgepresster Apfelsaft  
ca. 2 EL frischer Ingwer  
1 Bio-Zitrone

Den Ingwer samt Schale kleinschneiden, Zitrone auspressen und zum Apfelsaft hinzugeben. Ca. 1 Stunde ziehen lassen, dann abgießen.

Etwa ½ Stunde vor Reiseantritt ein Glas trinken. Den Rest in ein transportierfähiges Gefäß umfüllen und mitnehmen. Während der Reise immer wieder einmal einen Schluck trinken.

**Gute Reise!**

