

Ingwer Shot

Zutaten:

70 g – 120 g Ingwer

2 TL Kurkuma

5 schwarze Pfefferkörner

1 Zitrone

3 Orangen – wer mag kann auch 2 Orangen und einen Apfel verwenden – einfach austesten

60 – 100 g Honig oder Agavendicksaft bzw. Ahornsirup

Zubereitung:

Wenn du Bio-Ingwer bekommst brauchst du den Ingwer nur in kleine Stücke schneiden. Falls nicht schäle den Ingwer vorher.

Presse die Zitrone und die Orangen aus und gib alle Zutaten in den Mixer und mixe bis alles fein und gut trinkbar zerkleinert ist.

Wenn der Ingwer sehr faserig ist, dann siebe die Flüssigkeit anschließend noch durch.

Die Ingwer-Shots halten sich ca. 3 Tage im Kühlschrank. Bei der Verwendung von Honig auch etwas länger (ca. 1 Woche), da der Honig antibakteriell wirkt.

Tägliche Trinkmenge: 1 Schnapsglas oder 1 Espressotasse.



Ingwer-Shots sind reich an Vitamin C, Kurkuma wirkt entzündungshemmend. Somit besonders im Winter eine gute Wahl.