

Ingwer-Shot



Zutaten:

- 3 Zitronen
- 5 Saftorangen
- 6 – 10 cm frischen Ingwer (je nach Schärfegrad)
- 3 – 4 cm frischen Kurkuma
- Ca. 200 ml Wasser



ca. 1 Liter



ca. 10 – 15 Minuten

Zubereitung:

1. Zitronen (3), Saftorangen (5), Ingwer (6-10 cm) und Kurkuma (3-4 cm) schälen und in den Mixer geben.
2. Gemeinsam mit dem Wasser (400 ml) zu einer glatten Flüssigkeit pürieren. Anschließend durch ein feines Sieb gießen.
3. Ingwer-Shots in eine luftdicht verschließbare Flasche füllen und kühl lagern.

Tipps:

Verzehrempfehlung: Täglich einen Shot (20 ml) trinken, idealerweise morgens auf nüchternen Magen.