

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.



Dieses Rezept und weitere
Informationen findet ihr hier!

Ingwer-Shot



Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	351 kcal
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	3,5 g 0,7 g
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	55,4 g 55,4 g
Protein	7,7 g
Ballaststoffe	15,5 g

