



## Johannisbeer-Ingwer-Shot

Ergibt: ca. 300-400 ml, je nach Obstgröße

### *Zutaten:*

1 großes Stück Ingwer (die Menge richtet sich nach dem Geschmack)

1 kleines Stück Kurkuma (optional)

150 g Johannisbeeren

½ Zitrone

1 große Orange

1 Apfel

### *Zubereitung:*

1. Den Ingwer (und wenn verwendet, auch den Kurkuma) schälen und in kleine Stücke schneiden.

2. Die Johannisbeeren waschen und putzen.

3. Die Zitrone und die Orange auspressen.

4. Den Apfel entkernen und klein schneiden (ich schäle ihn nicht).

5. Alle Zutaten in einen Standmixer geben oder mit dem Pürierstab so lange pürieren, bis alles komplett zerkleinert ist. Wenn es nicht flüssig genug sein sollte, noch eine Orange und/oder Zitrone dazu pressen.

6. In verschließbare Flaschen oder Gläser abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren. Dort hält er sich bei guter Obstqualität bis zu einer Woche.

**Hinweis:** Täglich ein Shot, also ein Schnapsglas voll, ist ausreichend.

**Tipp:** Wer es süßer mag, kann noch etwas Honig oder Ahornsirup hinzugeben, ich habe hier für die Süße einen süßen Apfel mit gemixt, mir persönlich schmeckt es so.