



Ingwer-Shot Orange-Zitrone

Ergibt: ca. 500 ml

Zutaten:

60 – 100 g Ingwer (richtet sich nach Eurem Geschmack)

1 kleines Stück Kurkuma (optional)

1 Zitrone

3 – 4 Orangen (bei großen nehme ich 3, bei kleineren 4.)

Zubereitung:

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

2. Die Zitrone und die Orangen auspressen.

3. Alle Zutaten in einen Standmixer geben oder mit dem Pürierstab so lange pürieren, bis der Ingwer komplett zerkleinert ist.

4. 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.