



## Winter-Shot

### *Zutaten:*

- 1 Stück Ingwer
- 1 Stück Kurkuma
- 1 Grapefruit
- 1 Zitrone
- 1 Orange
- 1 Blutorange
- 1 Apfel
- 1 Prise Zimt

### *Zubereitung:*

1. Den Ingwer und die Kurkuma schälen und in kleine Stücke schneiden.
2. Die Grapefruit, Zitrone und die Orangen auspressen.
3. Den Apfel waschen, entkernen und würfeln.
4. Alle Zutaten in einen Standmixer geben oder mit dem Pürierstab so lange pürieren, bis Ingwer, Kurkuma und Apfel komplett zerkleinert sind.
5. 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.