

Rezept für Ingwer-Shots

In der Erkältungszeit ein wahres Wundermittel: Ingwer-Shots. Der scharfe Saft stärkt das Immunsystem, schenkt Energie und regt den Stoffwechsel an.

Ein Schnapsglas voll am Tag genügt!



Für ungefähr 450 Milliliter Ingwer-Shot-Konzentrat (ergibt 10-12 Shots) braucht man:

- 100 g frischen Ingwer
- 2 Zitronen in Bio-Qualität oder 200 ml Zitronensaft (oder auch Orangensaft)
- 100 ml naturtrüber Bio-Apfelsaft
- Nach Geschmack ca. 50 ml Süße in Form von z.B. Agavendicksaft oder Honig

Wer mag, kann den Shot mit 1 TL Zimt, 1 TL Kurkuma abrunden.

So geht's:

Ingwer schälen und in Würfel schneiden,

Zitronen auspressen,

Ingwer, Zitronen- und Apfelsaft, Süße und Gewürze in einen Mixer geben und fein pürieren. Auch ein Pürierstab leistet gute Dienste.

Den Saft ggf. durch ein feines Sieb filtern und in eine saubere Flasche abfüllen.

Der Saft hält sich im Kühlschrank einige Tage lang frisch.

Bleiben Sie gesund!

