

INGWER-KURKUMA- SHOT

ZUTATEN

für 4-6 Shots

- 6 Orangen
- 2 Zitronen
- 70-100 g Ingwer
- Ca. 50 g Kurkuma
- 1 Prise frisch gemahlene Pfeffer

Nach Belieben:

- 2-3 EL Sanddorn Vollfruchtsaft
- 1 EL Omega-Öl

... SO GEHT'S

1. Orangen und Zitronen auspressen.
2. Ingwer und Kurkuma gründlich waschen oder schälen, fein schneiden oder reiben.
3. Alles zusammen im Mixer fein pürieren. Kurz ziehen lassen.
4. Nach Belieben durch ein Sieb abgießen.

Ca. 3 Tage im Kühlschrank haltbar.



GUTES GELINGEN UND GUTEN APPETIT