

Ingwer-Kurkuma Shot

Zutaten für ca. 1 Liter Ingwer Kurkuma Shot

- 5 Orangen
- 3 Zitronen
- 2 Äpfel
- 150 g frischer Ingwer
- 2 TL Kurkuma Pulver (alternativ 30 g frischer Kurkuma)
- ½ TL Pfeffer

Ergibt ca. 20 kleine Shots á 50 ml.

Zubereitung

- *Sie haben zwei Möglichkeiten zur Verarbeitung des Ingwer Kurkuma Shots. Entweder Sie nutzen, wie wir, einen **Entsafter oder** sie nutzen einen **herkömmlichen Mixer**, der die Zutaten möglichst fein pürieren kann und filtern diese danach durch ein Sieb. Meist ist es bei dieser Variante notwendig, im Pürierprozess etwas Wasser hinzuzugeben.*

So beginnen Sie:

- *Den frischen Ingwer schälen und in Stücke schneiden. Ebenso die Orangen und Zitronen schälen. Die Äpfel waschen und entkernen. Dann alle Zutaten nacheinander durch den Entsafter schicken bzw. zusammen in den Mixer geben.*
- *Danach den Ingwer Zitronen Mix mit dem schwarzen Pfeffer verfeinern. Das Kurkumapulver unterrühren. Alternativ können Sie natürlich auch frischen Kurkuma verwenden. Mengenangaben dazu finden Sie oben in der Zutatenliste.*
- *Zum Schluss können Sie den Ingwer Kurkuma Shot in eine Flasche abfüllen und kaltstellen. Der Mix hält sich ca. 5 – 7 Tage nach unserer Erfahrung. Die Flasche vor dem Trinken am besten leicht schütteln oder mit einem Löffel rühren, damit sich der Fruchtsatz vom Boden wieder löst.*

Anmerkung: *Sollten Sie sich gerade in der Kur befinden, empfehlen wir Ihnen nur einen Shot pro Tag zu trinken.*