Ingwer-Shot

Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Ingwer, frisch	100 g
Orangen	5 St.
Zitronen	1 St.
Kurkuma	1 TL
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung

1. Ingwer schälen und fein reiben. Orangen und Zitrone halbieren und den Saft auspressen. In einer Schüssel Ingwer, Saft, Kurkuma mit einer Prise Pfeffer verrühren, bis sich das Kurkuma auflöst.

2. Ingwer-Shot durch ein Sieb gießen, in eine Flasche abfüllen oder sofort servieren.

Zum Wohl!

Tipp: Der Ingwer-Shot hält sich im Kühlschrank bis zu einer Woche. Man trinkt ihn am besten morgens statt einer Tasse Kaffee, so wird man schnell munter. Zusätzlich unterstützt man sein Immunsystem.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	126 kcal
Kohlenhydrate	29 g
Eiweiß	4 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	1 g