

/

INGWER- KURKUMA- SHOT

»Der Sommer fehlt (mir). Um über die Zeit zu wachsen, kommen die Strahlen nun erstmal aus dem Glas.«

ZUTATEN für eine 0,4-Liter-Flasche = 10 Ingwer-Kurkuma-Shots

3 Zitronen
2 Orangen
1 kleiner Apfel
50 g frischer, ungeschälter Bio-Ingwer
1 TL Kurkuma, gemahlen
1 TL Kokosöl
schwarzer Pfeffer
Honig oder Agavendicksaft

ZUBEREITUNG

Zitronen und Orangen auspressen. Den gewonnenen Saft zusammen mit dem Apfel (samt Schale, Strunk und Gehäuse) in einen leistungsstarken (!) Standmixer füllen.

Ingwer dazugeben. Außerdem Kurkuma, Kokosöl, 4 Umdrehungen Pfeffer aus der Mühle, Honig oder Agavendicksaft nach Geschmack. Moosweich pürieren. Trinken. Durchflutet sein.

Im Kühlschrank verwahren.

Anmerkung: Kurkuma färbt. Leider auch den Kunststoffbehälter des Mixers. Ein leichter Schleier bleibt immer. Aber da der Farbstoff Curcumin nicht lichtecht ist, hilft es, den Behälter in die Sonne zu stellen.