Ingwer-Shot

Das scharfe Rezept vom Ingwer-Shot stärkt die Abwehrkräfte, wirkt schmerzlindernd, hat eine entzündungshemmende Wirkung und regt den Stoffwechsel an.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Gesamtzeit: 15 min



Zutaten

100 g	Ingwer (Bio)
2 Stk.	Bio-Zitronen (davon den Saft)
125 ml	Apfelsaft (naturtrüb)
50 ml	Honig (flüssiger)
1 Messerspitze	Cayennepfeffer
0.5 TL	Kurkumapulver (optional)

Zubereitung

1. Vorwort: Der **Ingwer-Shot** ist geschmacklich sehr scharf und sollte nicht auf leeren Magen oder bei Magen/Darm-Problemen verzehrt werden. Zudem ist der Saft gut gekühlt nur ca. 4-5 Tage haltbar.

2. Für den Ingwer-Shot zuerst den Ingwer schälen und in grobe Stücke schneiden.

3. Dann die Zitronen auspressen.

4. Nun den Ingwer, den Zitronensaft, den Apfelsaft, den Honig, den Cayennepfeffer und (optional) den Kurkuma in einen leistungsstarken Mixer geben.

5. Jetzt alles ein paar Minuten auf höchster Stufe mixen.

6. Wer die breiige Konsistenz nicht mag, sollte den Saft jetzt durch ein Sieb streichen. Anschließend den Saft in eine sterile Flasche füllen und in den Kühlschrank stellen. Pro Tag sollte man lediglich ein Schnapsglas (2 cl) voll verzehren.

Tipp

Den Ingwer-Shot kann man bei Bedarf auch einfrieren. Zudem kann man die Rezeptur auch mit etwas Zimt oder Orangensaft abwandeln.