

Ingwershot



Zutaten

6 Orangen

3 Zitronen

1 Apfel

150 g + x Ingwer (je nach Geschmack auch gerne mehr)

Priese Kurkuma

Priese Pfeffer

Zubereitung

Orangen und Zitronen auspressen, Saft auffangen.

Ingwer waschen und Apfel schälen und grob würfeln.

Ingwer, Saft, und Apfel mit dem Pürierstab o.ä. pürieren.

Das Ganze dann mit einem Sieb filtern und mit Kurkuma und Pfeffer ergänzen.

Alternativ kann man auch alles in einem Entsafter tun.

Nun noch in eine Flasche abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren.

(vor Gebrauch gut schütteln)

Zum Wohle!



SanitasVital.com