

INGWER SHOT MIT KURKUMA

DER WIRKUNGSVOLLE IMMUNBOOSTER

ZUTATEN

1 – 4 große Zitronen (nach Geschmack) | 100 g Ingwer | 1 EL Leinöl | 400ml Wasser
1,5 TL Kurkuma-Latte Mischung von Sonnentor oder Johanna Maier* | je nach Geschmack
kannst du mit 1 EL Honig oder Agavendicksaft süßen

ANLEITUNG

- Die Zitronen auspressen.
Tipp: rolle die Zitronen mit etwas Druck auf der Arbeitsfläche hin und her, dadurch ist der Saft ergiebiger.
- Den Ingwer schälen und grob schneiden.
- Zitronen, Ingwer (+ eventuell Honig usw.), Leinöl, Kurkuma-Latte Gewürz und Wasser in den Mixtopf geben und ca. 30 Sekunden auf der höchsten Stufe mixen bzw. mit dem Pürierstab fein pürieren.
- Deine Mischung in der Flasche deiner Wahl abfüllen und im Kühlschrank gut verschlossen aufbewahren.

ERGIBT CA. 0,5L

ZUBEREITUNGSZEIT:
CA. 10 MINUTEN

** Rezept für deine eigene Kurkuma-Latte Gewürzmischung*

*1 TL Kurkuma gemahlen | ¼ TL Zimt | ¼ TL schwarzer Pfeffer gemahlen |
1 Messerspitze Muskatnuss gerieben | ¼ TL Vanille gemahlen*

