

INGWER SHOT MULTIVITAMIN

DER WIRKUNGSVOLLE IMMUNBOOSTER

ZUTATEN

1 – 4 große Zitronen (nach Geschmack) | 100 g Ingwer | 1 EL Leinöl | 400ml Wasser
Saft von 2 Orangen | 1 mittelgroßer Apfel | 100ml Karottensaft
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.
- Die Äpfel schälen (außer sie sind ungespritzt), in Stücke schneiden.
- Zitronen, Ingwer (+ eventuell Honig usw.), Leinöl, Äpfel, Orangensaft, Karottensaft und 400 ml 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.
Dein Shot bleibt mindestens eine Woche frisch und du hast nur 1x pro Woche einen Aufwand dafür.
- Vor Gebrauch gut schütteln und bewusst genießen.

ERGIBT CA. 0,5L

ZUBEREITUNGSZEIT:
CA. 10 MINUTEN

