



Ingwer-Kurkuma-Shot

Für 300 ml

15 g frischer Bio-Ingwer

1 unbehandelte Zitrone

300 ml Wasser

¼ TL Kurkuma

2 Prisen Pfeffer

2 EL Honig

- 1 Den Ingwer schälen und grob würfeln.
- 2 Die Zitrone auspressen und ein kleines Stück Schale abschneiden.
- 3 Den Ingwer, die Zitronenschale, 4 EL Zitronensaft, das Wasser, das Kurkumapulver, den Pfeffer und den Honig im Mixer zerkleinern.
- 4 Das Getränk in eine Flasche oder ein Schraubglas abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren. Achtung: Vor dem Trinken gut schütteln.

Quelle: Laura Koch: «Essen, genießen, gesund bleiben», AT Verlag, 2018

