

INGWER-ORANGEN-SHOT

ZUTATEN

- 80 bis 100 g Ingwer, frisch, geschält, in dünnen Scheiben
- 1 Apfel, entkernt, geviertelt und geschält
- 4 bis 6 Orangen, Saft ausgepresst oder 400 g Orangensaft
- 80 g Zitronensaft
- 1 gestrichener TL Kurkuma
- 2 Prisen Pfeffer
- 1 bis 2 EL Honig, je nach Süße der Orangen (optional)



ZUBEREITUNG

1. Ingwer in den Mixtopf geben, **2 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
2. Apfel, 400 g Orangensaft, 80 g Zitronensaft, Kurkuma, Pfeffer und Honig zugeben und **30 Sek./Stufe 10** pürieren.
3. Ingwer-Orangen-Mischung durch ein Sieb in eine heiß ausgespülte Flasche (ca. 0,5 l) umfüllen und servieren oder im Kühlschrank aufbewahren.

TIPPS

Das Obstpüree, das nach dem Abseihen von der Flüssigkeit übrigbleibt, kannst du z. B. mit Apfelmus oder Honig verrühren und als Porridge-Topping verwenden oder Joghurt und/oder Smoothies damit verfeinern.

Genieße den Ingwer-Orangen-Shot einmal täglich in kleinen Mengen (30-50 ml). Du kannst ihn zwischendurch oder morgens statt Kaffee trinken. Die Schärfe des Ingwers wärmt von innen und macht dadurch wach.

Der Shot hält sich im Kühlschrank 4-6 Tage.