





INGWER ORANGEN SHOT

 4 Personen  20 min

ZUTATEN

1 große Saftorange (oder 2 kleine)
3 Zitronen
1 großes Stück Ingwer
1 Teel Kurkuma
1 Teel Zimt
Honig

TIPP

Die Schärfe des Ingwers sorgt für eine stärkere Durchblutung der Nasenschleimhäute und die Aktivierung der körpereigenen Wärmerezeptoren. Die Krankheitskeime werden so schneller abtransportiert.

ZUBEREITUNG

- Die Orangen und Zitronen auspressen.
- Den Ingwer schälen und in grobe Stücke schneiden.
- Alles zusammen mit den Gewürzen Kurkuma und Zimt im Mixer zerkleinern und mischen.
- Dann durch ein Sieb abseihen.
- Ca 25 ml des Shots und einen Löffel Honig mit heißem Wasser auffüllen und genießen!
- Den Rest nach Belieben in Eiswürfel Behälter füllen und im Eisschrank gefrieren.
- Bei Bedarf 1 Würfel mit einem Löffel Honig und mit heißem Wasser anrühren.
- Prost auf gute Gesundheit!