



Kurkuma-Ingwer Shots



von: www.fitforfun.de

Zutaten für ca. 10 Shots:

3 Zitronen

5 Saft-Orangen

100g Ingwer

0,5 Kurkumawurzel (oder 0,5 TL gemahlener Kurkuma)

50 ml Agavendicksaft



Zubereitung

1. Zitronen und Orangen halbieren und Saft auspressen. Ingwer schälen und grob hacken. Kurkuma samt Schale fein reiben.
2. Zitronensaft, Orangensaft, Agavendicksaft, Ingwer und Kurkuma in einem Standmixer oder mit dem Stabmixer fein pürieren.
3. Den Ingwer-Kurkuma-Mix durch ein feines Sieb in eine saubere ca. 1 l Flasche abfüllen und im Kühlschrank lagern. Fertig ist der kleine aber feine Vitamincocktail. Die Haltbarkeit liegt bei 4–6 Tagen. Vor Gebrauch immer gut schütteln.



Projekt Gesund im Quartier

Anna-Marie Eichhorn
Telefon 0511 – 1226 1713
eichhorn@win-e-v.de

Quartierstreff Wiesenu

Freiligrathstr. 11, 30851 Langenhagen
Telefon 0511 8604 – 216
wiesenu@win-e-v.de
www.win-e-v.de