

Ingwer-Kurkuma-Shot

VORBEREITEN

5
Min.

ZUBEREITEN

5
Min.

NIVEAU



fein pürieren.

Zutaten für 5 Shots

50 g Ingwer
2 Zitronen
1 Apfel
1 Stück Kurkumawurzel (5 cm)
1 Prise(n) schwarzer Pfeffer

Besonderes Zubehör

Zitruspresse
Hochleistungsmixer

Dieses Nährstoffwunder hat es in sich, denn hier gibt nicht nur die Ingwer-, sondern auch die Kurkumawurzel ihr Bestes. In Kombination mit Apfel, Zitronensaft und schwarzem Pfeffer verpasst du deinem Immunsystem einen ordentlichen Kick.

- 1 -

Ingwer schälen und klein schneiden. Zitronen auspressen. Apfel entkernen und würfeln.

- 2 -

Ingwer, Zitronensaft, Apfel, Kurkumapulver und Pfeffer in den Hochleistungsmixer geben und auf höchster Stufe