

Fit und gesund durch die kalte Jahreszeit: 5 vitaminierte Ingwer Shots



Der Hals kratzt, du fühlst dich schlapp und spürst die nächste Erkältungswelle schon heranrollen? Dann hilft nur eins: Schmeiß den Hochleistungsmixer an und zauber dir den Erkältungskiller schlechthin: Ingwer Shots. Mach dir am besten gleich eine große Portion deiner Lieblingssorte oder teste dich einfach durch alle Rezepte - so wird es garantiert nicht langweilig. Aber auch, wenn du putzmunter sein solltest, kannst du von der positiven Wirkung der Shots nur profitieren. Sie kurbeln den Stoffwechsel an, versorgen dich mit vielen wichtigen Nährstoffen und schützen dich langfristig vor Erkältungen. Also trink dich mit diesen 5 Powerdrinks fit und komm gesund durch jede Jahreszeit!

Das musst du über die Immun-Booster wissen

Die Basis - so kreierst du deinen Ingwer Shot

Die Basis deines Ingwer Shots ist immer eine **Ingwerknolle**, die du schälst und gemeinsam mit Zitronen und anderen Obst- und Gemüsesorten im Hochleistungsmixer pürierst. Wichtig dabei ist, dass du einen **starken Hochleistungsmixer** verwendest, damit dir beim Trinken keine Ingwerstücke- oder Fasern in die Quere kommen. Die Menge der Zutaten kannst du ganz nach deinem Geschmack variieren. Die natürliche Schärfe

des Ingwers kann für den ein oder anderen allerdings zu viel des Guten sein. Taste dich daher erstmal langsam heran und finde heraus, wie viel Schärfe dein Shot vertragen kann. Ich nehme in der Regel **eine Handvoll Ingwer** (entspricht ca. 50 g). Du kannst die Shots in Tee, Säften, Schorlen, Cocktails oder einfach pur genießen!

Kleine Nährstoffwunder: Das steckt in den Shots

Du fragst dich, welchen Nutzen du davon hast, regelmäßig einen Ingwer Shot zu trinken? Das Trendgetränk ist ein wahrer Alleskönner! Ingwer steckt voller wichtiger Nährstoffe: **Kalium, Phosphor und Vitamin C** stärken deine Abwehrkräfte und machen dich gegen Grippeviren oder Schnupfen widerstandsfähiger. Ingwer hat zudem aufgrund des enthaltenen Gingerols eine **schmerzlindernde, schleimlösende und entzündungshemmende Wirkung**. Im Gegensatz zu Ingwer-Tees, bei denen die wertvollen Inhaltsstoffe der Hitze des Wassers oftmals nicht standhalten können, profitieren Ingwer Shots von der Ingwerknolle in ihrer rohen Form. So bleiben alle essentiellen Mineral- und Nährstoffe erhalten.

In der Regel reicht **1 Shot pro Tag** aus, um fit und gesund zu bleiben. Am besten trinkst du ihn auf nüchternen Magen - das bringt deinen Stoffwechsel so richtig in Schwung. Falls du einen sensiblen Magen hast, solltest du vorher eine Kleinigkeit essen. Wenn dich eine Erkältung bereits erwischt hat, kannst du über den Tag verteilt **bis zu 3 Shots** zu dir nehmen.

So bewahrst du deine Ingwer Shots auf

Du willst den Mixer nicht jeden Tag anwerfen? Dann bereite doch direkt eine große Menge des Powerdrinks zu und fülle diese in einer großen Flasche ab. So kannst du jeden Tag ganz entspannt einen Shot zu dir nehmen ohne täglich aufs Neue die Zutaten vorbereiten zu müssen. Die Ingwer Shots **halten sich gekühlt bis zu 5 Tagen**.

5 Ingwer Shots mit dem gewissen Etwas

Klassischer Ingwer Shot mit Zitrone

Der Ingwer Shot für Einsteiger lässt dich mit Ingwer,

Fit und gesund durch die kalte Jahreszeit: 5 vitamingeladene Ingwer Shots

Zitronensaft und Honig deinen Morgen erfrischt und munter beginnen. Gönn dir einen Vitaminboost für den perfekten Start in den Tag! [Zum Rezept](#)



[Ingwer Shot mit Zitrone](#)

Ingwer-Kurkuma-Shot

In diesen Drink haben sich gleich zwei wertvolle Wurzeln gemogelt. Neben Ingwer verpasst Kurkuma deinem Immunsystem einen ordentlichen Kick. Den Rest übernehmen die Vitaminbomben Apfel und Zitrone. [Zum Rezept](#)



[Ingwer-Kurkuma-Shot](#)

Möhren-Ingwer-Shot mit Orange

Erfrischend und belebend: Dank der Kombination aus Ingwer, Möhre und Zitrone gepaart mit frischem Orangensaft schlürfst du dich gesund und glücklich. [Zum Rezept](#)



[Möhren-Ingwer-Shot mit Orange](#)

Grüner Ingwer Shot mit Spinat und Apfel

Spinat hat bei dir keine Chance? Dann solltest du diesen Shot unbedingt probieren! Apfel und Zitronensaft sorgen dafür, dass das grüne Blattgemüse im Powerdrink völlig untergeht. [Zum Rezept](#)



[Grüner Ingwer Shot mit Spinat und Apfel](#)

Ingwer-Granatapfel-Shot mit Blutorange

Dieser knallpinke Immun-Booster ist nicht nur ein echter Hingucker, sondern auch ein wahres Geschmackserlebnis. Blutorange und Granatapfel mildern die Schärfe des Ingwers und machen ihn herrlich erfrischend und fruchtig. [Zum Rezept](#)

Fit und gesund durch die kalte Jahreszeit: 5 vitamingeladene Ingwer Shots



Ingwer-Granatapfel-Shot mit Blutorange