

INGWER-SHOTS SELBER MACHEN – IMMUNBOOSTER FÜR DEN WINTER



Wenn sich eine Erkältung anbahnt oder du einfach dein Immunsystem stärken möchtest, sind selbstgemachte Ingwer-Shots genau das Richtige. Sie sind nicht nur gesünder als die gekauften Varianten, sondern auch deutlich günstiger.

Warum selbst machen?

- **Preisvorteil:** Gekaufte Ingwer-Shots kosten ca. **2,79 € pro 60 ml**, selbst gemacht nur **0,43 € pro Shot**.
- **Frischer und ohne Zusatzstoffe**
- **Maximale Nährstoffe**, besonders mit einem Slow Juicer

Gönn dir täglich einen Shot – dein Immunsystem wird es dir danken!

Schritt 1

Alle Zutaten gründlich waschen. Ingwer und Kurkuma können mit Schale verwendet werden, wenn sie Bio sind (Hersteller empfiehlt, zu schälen). . Wer mag, kann sie mit einem Löffel abschaben. Äpfel halbieren und Stiel entfernen, Orangen und Zitronen schälen (bei Mixer-Zubereitung einfach auspressen). Karotte in grobe Stücke schneiden.

Schritt 2

Entsaften oder Mixen:

Mit Slow Juicer: Alle Zutaten in den Entsafter geben und starten.

Mit Mixer: Alles zusammen mit etwas Wasser fein pürieren und durch ein Sieb oder ein Passiertuch abseihen.

Schritt 3

Abfüllen und Lagern:

Den Saft in heiß ausgespülte Flaschen füllen.

Im Kühlschrank hält sich der Ingwer-Shot ca. **3-5 Tage**.

Servieren:

Pro Shot einen Tropfen Olivenöl und optional eine Prise Pfeffer hinzufügen.

Gut umrühren und genießen!

* Mit dem Kauf dieser Produkte bekomme ich eine kleine Provision. Ihr unterstützt damit meinen Kanal. Für euch bleibt der Preis allerdings gleich, es kostet also nicht mehr.

Zutaten (für ca. 800 ml)

- 100 g Ingwer (mit Schale, wenn Bio)
- 1-2 Zitronen (je nach gewünschter Säure)
- 1 Stück frischer Kurkuma (oder 1,5 TL getrocknetes Kurkumapulver)
- 2 Äpfel
- 1 Karotte (optional, für eine süßere Note)
- 3 Orangen
- 1 TL Olivenöl (pro Shot)
- Frisch gemahlener Pfeffer (optional, verbessert die Kurkuma-Aufnahme)

Wie gefällt dir das Rezept?

Klicken Sie auf einen Stern, um dieses Rezept zu bewerten!

Bewertung abgeben

Durchschnittliche Bewertung 4.1 / 5. Anzahl der Bewertungen 37

Bisher noch keine Bewertung! Seien Sie der Erste, der dieses Rezept bewertet.

Mein vegetarisches Kochbuch: