

## 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 / 5. Anzahl der Bewertungen 4

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

## Mein vegetarisches Kochbuch: