



Ingwer Shot

Schwierigkeit: Leicht / Zeit: 15 Min.



Zutaten für 10 Portionen:

- 100 g Ingwer mit Schale (etwas weniger reicht auch, wenn es nicht ganz so scharf sein soll)
- 1 Zitrone oder Limette
- 1 Orange
- 4 Mandarinen
- 1 Apfel
- 50 g Agavendicksaft / Honig oder eine andere pflanzliche Süße
- 1 TL Kurkuma
- 1 Prise Chilli
- Ca. 150 ml Wasser (oder Fruchtsaft, Apfel, Orange etc.)
- optional eine Prise Pfeffer frisch gemahlen



Zubereitung

1. Zuerst den Ingwer gründlich waschen und in grobe Stücke schneiden. Von den Zitronen, Orange und Mandarinen die Schale gründlich entfernen und die Früchte grob zerteilen. Kerne heraus nehmen! Die weiße Haut kann dranbleiben. Apfel waschen, entkernen und ebenfalls grob zerkleinern.
2. Dann einfach alle Zutaten in einen Standmixer geben und gut pürieren. Der Saft darf dabei nicht zu heiß werden. Alternativ können die Zutaten auch in einen Behälter gegeben und mit einem Stabmixer zerkleinert werden.
3. Wer das Fruchtfleisch nicht mag, kann den Ingwer Shot durch ein Passiertuch oder einen Nussmilchbeutel drücken. Wobei in den Schalen und Häuten die meisten Vitamine stecken 😊. Die Wassermenge kann bis zur gewünschten Konsistenz angepasst werden. Wenn Du den Shot dünner magst, nimm mehr Wasser.
4. Anschließend kannst Du Deinen fertigen Power Drink in eine verschließbare Flasche oder mehrere kleine Fläschchen füllen. Er bleibt im Kühlschrank ungefähr eine Woche lang haltbar und kann auch eingefroren werden.

Tipp:

Wer meint, dieser Ingwer Shot ist zu scharf, kann noch einen Apfel zusätzlich verwenden. Auch andere Früchte, wie Orangen, Ananas, Trauben, Birnen etc. sind eine tolle vitaminreiche Ergänzung.

An guad´n!