

Der ultimative Immun-Booster

Ingwer-Kurkuma-Shot

Dieses Nährstoffwunder hat es in sich: Ingwer und Kurkuma vertreiben nicht nur die Frühjahrsmüdigkeit und regen den Stoffwechsel an, sie sind auch perfekte Bakterien- und Virenkiller. Die beiden Wurzeln verbessern die Verdauung und wirken stark entzündungshemmend. Durch die Prise des schwarzen Pfeffers, wird diese Wirkung um ein Vielfaches verstärkt. Mit wenigen Zutaten und in Windeseile zubereitet, können auch Sie den gesunden Drink selbst zaubern:

Zutaten für 3-4 Portionen:

50 g Ingwer
2 Zitronen
1 Apfel
1 Stück Kurkumawurzel (5 cm)
alternativ 1 TL Kurkuma gemahlen
1 Prise schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Ingwer schälen und klein schneiden. Kurkumawurzel würfeln. Zitronen auspressen, den Apfel entkernen und ebenfalls würfeln.

Alles zusammen mit dem Pfeffer in einen Hochleistungsmixer geben und auf höchster Stufe fein pürieren.

Fest verschlossen und im Kühlschrank aufbewahrt ist der Shot 3-4 Tage haltbar.

Täglich 20 bis 40 ml vor den Mahlzeiten genießen.

Viel Spaß beim Nachmachen und Genießen !

Noch mehr gesunde Rezepte und Gesundheits-Tipps:

Instagram: [Sahana ayurveda praxis](https://www.instagram.com/sahana_ayurveda_praxis)

