

# KURKUMA-INGWER-SHOT

## ZUTATEN

(ergibt ca. 750ml Flüssigkeit)

- 150 g frischer Kurkuma oder 3 TL Kurkumapulver
- 150 g frischer Ingwer, geschält und in Stücken
- 100 g Wasser oder Apfelsaft
- Saft von 4 Orangen & 3 Zitronen (ca. 400-500 g Saft)
- 1,5 TL Kokosöl (flüssig) oder ein anderes hochwertiges Öl z.B. Leinöl
- etwas frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



## ZUBEREITUNG

1. Ingwer & Kurkuma (geschält, wenn nicht bio und in Stücken) zusammen mit dem Wasser/Apfelsaft in einen Hochleistungsmixer geben und pürieren.
2. Wenn kein frischer Kurkuma genutzt wurde, jetzt das Kurkumapulver, frisch gepressten Saft, flüssiges Kokosöl und frischen Pfeffer hinzugeben und nochmal gut durchmischen.
3. Durch ein Sieb geben und in eine Flasche umfüllen.
4. Jeden Tag ein Schnapsgläschen zu sich nehmen.
5. Im Kühlschrank aufbewahren. Hält sich mindestens 5 Tage.

**Bitte beachten:** Frischer Kurkuma färbt extrem. Daher diesen am besten mit Handschuhen schälen.

Man kann das Getränk das ganze Jahr über trinken. Im Sommer kann man ihn mit Wasser verdünnt trinken und im Winter pur oder auch lecker im Tee.