

# Ingwer-Orangen-Shot

## Zutaten

- 80 - 100 g Ingwer, frisch, geschält, in dünnen Scheiben
- 1 Apfel, entkernt, geviertelt
- 4 - 6 Saft-Orangen, Saft ausgepresst (ca. 400 g)
- 2 - 3 Zitronen, Saft ausgepresst (ca. 80 g)
- 1 gestr. TL Kurkuma
- 2 Prisen Pfeffer
- 1 - 2 EL Honig, je nach Süße der Orangen



## Zubereitung

1. Ingwer mit dem Pürierstab oder Mixer fein zerkleinern.
2. Apfel, 400 g Orangensaft, 80 g Zitronensaft, Kurkuma, Pfeffer und Honig zugeben und pürieren.  
Ingwer-Orangen-Mischung durch ein Sieb in eine heiß ausgespülte Flasche (ca. 0,5 l) umfüllen und servieren oder im Kühlschrank aufbewahren.

## Tipp

- Das Obstpüree, das nach dem Abseihen von der Flüssigkeit übrig bleibt, kannst du z. B. mit Apfelmus oder Honig verrühren und als Porridge-Topping verwenden oder Joghurt und/oder Smoothies damit verfeinern.
- Genieße den Ingwer-Orangen-Shot einmal täglich in kleinen Mengen (30-50 ml). Du kannst ihn zwischendurch oder morgens satt Kaffee trinken. Die Schärfe des Ingwers wärmt von innen und macht dadurch wach.
- Der Shot hält sich im Kühlschrank 4-6 Tage.