

Rezept für selbst gemachten Ingwer-Shot

Zutaten:

- 100 g frischen Ingwer
- ein 1 cm großes Stück Kurkuma
- 2 Zitronen
- 2-3 EL Honig
- Glasflasche

Zubereitung:

1. Ingwer und Kurkuma schälen und beides in kleine Stückchen schneiden.
Achtung: Kurkuma färbt stark, evt. Hände schützen und ein altes Holzbrett nehmen.
2. Dann werden die Zitronen ausgepresst. Ich rolle die ganze Zitrone vor dem Auspressen kräftig hin und her, so bekommt man fast den ganzen Saft heraus.
3. Nun kommen Saft und Stückchen mit dem Honig zusammen in ein hohes Gefäß.
4. Das Ganze wird mit dem Pürierstab oder in einem Mixer ganz fein püriert.
5. Die Masse in ein sterilisiertes Glas füllen und für den nächsten Tag in den Kühlschrank stellen. Fertig ist der Wachmacher und Energiekick.

Und nun jeden Tag einen Esslöffel davon und man fühlt sich frisch und kann den Tag gut starten. Das Ganze hält sich eine Woche im Kühlschrank.

Tip: Die übrig gebliebene Schale von Ingwer und Kurkuma kann man prima für den nächsten Tee verwenden.

