

Ingwer-Kurkuma-Shot

Für ca. 6-8 Shots

Zutaten

10 cm Ingwer
10 cm Kurkuma
2 Orangen
4 Zitronen



Anleitungen

Ingwer und Kurkuma nacheinander entsaften. Orangen und Zitronen auspressen, Säfte vermischen und in ein geeignetes Gefäß umfüllen und im Kühlschrank aufbewahren. Einmal täglich einen Shot trinken.

Tip

Benutze Küchenhandschuhe, Kurkuma färbt durch seinen Pflanzenfarbstoff Curcumin deine Hände in kräftigem orange. Achtung! Auch Küchengeräte werden gefärbt!