

KARL MAYER Gesundheitszentrum

Rezept des Monats Dezember 2023

Ingwer-Kurkuma-Shot

Zutaten:

100 g Ingwer
1 TL Kurkumapulver
Saft von 2 Zitronen
2 EL Honig
400 ml Orangensaft



Zubereitung:

1. Den Ingwer schälen und in kleine Stücke schneiden.
2. Die Zitronen auspressen.
3. Alle Zutaten in einen hohen Behälter geben und mit einem Stabmixer pürieren. **Guten Appetit!**

TIPP: Die gesamte Flüssigkeit sollte in eine Flasche oder ein hohes Glas mit Deckel umgefüllt und anschließend im Kühlschrank aufbewahrt werden. Der Shot bleibt dort etwa 4 Tage frisch.



Nährwerte pro Portion

Kalorien	30 - 40 kcal
Kohlenhydrate	8 - 10 g
Eiweiß	5 g
Fett	weniger als 1 g
Zubereitung:	10 Minuten