



Ingwer Shot

*gegen Übelkeit und gut fürs
Immunsystem*

Du brauchst:

- 100 g Ingwer, möglichst Bio
- 3 Zitronen, möglichst Bio
- 100 ml Agavendicksaft oder Ahornsirup
- 200 ml Wasser

So machst du es:

- Die Zitronen auspressen und den Saft auffangen
- Entweder den Ingwer mit einer Gemüsebürste unter Wasser abbürsten, nur wenn in Bio-Qualität (in der Schale sitzen die wirksamen Substanzen!) oder die Schale mit einem kleinen Löffel abschaben und etwas zerkleinern.
- Ingwer, Zitronensaft, Wasser und Agavendicksaft bzw. Ahornsirup im Standmixer oder mit einem Pürierstab fein pürieren.
- Durch ein Sieb geben
- Den Ingwer-Zitronen-Saft in eine Flasche abfüllen und in den Kühlschrank stellen.
- Dort hält er sich einige Tage.
- Ingwer-Zitronen-Saft gut schütteln und in ein Schnapsglas geben und genießen.