

Ingwer-Kurkuma-Shot aus dem Thermomix®



© Ingwer-Kurkuma-Shot - Rezepte mit Herz



15 Min.



leicht



ca. 450 ml (ca. 10 Shots)

Schnell und einfach selbstmachen: Ingwer-Kurkuma-Shot

Tipps:

1. Wenn Ingwer und Kurkuma Bioqualität haben, könnt ihr euch die Schälarbeit sparen und nur gewaschen aber mit Schale in den Mixtopf.
2. Wer die Saftpresse für den Thermomix hat, kann sich auch die Auspressarbeit erleichtern!

Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	50 g	frischen Ingwer
<input type="checkbox"/>	50 g	frische Kurkumawurzel (ersatzweise 1 gehäuften TL Kurkumapulver)
<input type="checkbox"/>		Saft von 2 Zitronen
<input type="checkbox"/>		Saft von 1 großen Orange
<input type="checkbox"/>	3	schwarze Pfefferkörner

Zubereitung

1. Ingwer und Kurkuma schälen (Einmal-Handschuhe tragen, Kurkuma färbt stark ab!), in grobe Stücke schneiden und in den Mixtopf geben.
2. Zitronen und Orange halbieren, Saft mit Hilfe einer normalen Zitruspresse oder der Zitruspresse für den Thermomix auspressen. Pfefferkörner zugeben. Alles 25 Sek./Stufe 10 mixen.
3. Das entstandene Püree durch ein feines Sieb gießen, Flüssigkeit auffangen. Das Püree dabei mit einem Löffelrücken gut ausdrücken. Ingwer-Kurkuma-Shot in saubere Flaschen füllen und kalt stellen. Täglich ein großes Schnapsglas (ca. 45 ml) pur, mit Wasser oder Fruchtsaft gemischt trinken.

Haltbarkeit: Im Kühlschrank ca. 5 Tage

Nährwertangaben

Pro Shot ca. 40 kcal, 1gE, 1g F, 8 g KH

Info: Bitte nicht mehr als ein Glas täglich trinken. Der Shot ist hochwirksam und durch den Ingwer recht scharf, so dass er für Kinder nicht geeignet ist. Ingwer und Kurkuma unterstützen unsere Abwehrkräfte. Sie wirken antibakteriell, hemmen Entzündungen und Schmerzen. Sie sind bewährte natürliche Helfer bei Erkältungen. Pfeffer unterstützt die Aufnahme der Kurkuma-Wirkstoffe und sollte deshalb in der Mischung nicht fehlen.