

#03 Ingwer-Shot mit Honig

Viel Bewegung an der frischen Luft, Wechselduschen, auf Alkohol und aufs Rauchen verzichten, gesund und ausgewogen ernähren, Stress vermeiden, all das stärkt unser Immunsystem. Gerade jetzt in der nassen und kalten Jahreszeit freut sich unser Immunsystem über einen Booster. Ich habe für Euch einen Ingwer-Shot mit Honig ausprobiert, der durch seine fruchtige Schärfe einem schon morgens den ultimativen Kick gibt.

Zutaten:

- 100ml Apfelsaft (klar oder trüb)
- 100g Ingwer (wirkt gegen Keime und Entzündungen)
- 50g Honig (antimikrobielle Wirkung)
- 2 Zitronen, 1 Mandarine (Vitaminlieferanten)
- 1 TL Kurkuma (entzündungshemmend, antioxidativ)
- 1/2 TL Zimt (reich an Antioxidantien, wirkt antibakteriell)



1. Den Ingwer schälen und in Würfel schneiden.
2. Die Zitronen und die Mandarine auspressen.
3. Alle Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren. Der Trank hat eine Konsistenz wie ein Smoothie, finde ich ganz wunderbar. Wem dies zu stückig ist, könnte den Trank über ein feines Sieb abgießen, wäre aber schade drum.
4. Den Trank in eine ausgekochte Schraubflasche füllen und im Kühlschrank lagern.
5. 4cl Ingwer-Shot am Morgen machen wach, kurbeln den Stoffwechsel an und stärken das Immunsystem.

