

# INGWER KURKUMA Vitamin-Shots

Ein Booster fürs Immunsystem!



## Zutaten

- 1 Zitrone
- 2 Orangen
- 1 Apfel
- 50 g frischer Ingwer (Bio)
- 5 cm frische Kurkuma-Knolle (Bio)
- 1 Prise frischer schwarzer Pfeffer
- n.B. Honig oder Dattelsirup  
zum Süßen

## Zubereitung:

Die Zitrone und die Orangen schälen und stückeln, damit diese in die Öffnung des Entsafters passen. Ebenso den Apfel stückeln. Dieser braucht nicht geschält, oder entkernt werden. Den Ingwer in grobe Stücke schneiden und ebenso die Kurkumaknolle. Nun alles, am besten abwechselnd, in den Entsafter geben (Damit die festen Fasern der Knollen nicht den Entsafter verstopfen). Nun den frischen Saft mit einer Prise schwarzem Pfeffer würzen. Er sorgt dafür, dass das wertvolle Curcumin besser in unserem Körper aufgenommen werden kann. Beim Servieren kann man die Shots beliebig mit Honig oder Dattelsirup süßen. Am besten immer frisch verzehren, oder im Kühlschrank zwischenlagern.