



## GRANATAPFEL-INGWER-SHOTS

Starte gesund in den Tag mit dem vitaminreichen Granatapfel-Ingwer-Shot! Diese köstliche Kombination aus Granatapfel, Rote Bete, Ingwer und Kurkuma kurbelt den Stoffwechsel an, wirkt entzündungshemmend und bringt Deinen Körper in Schwung!

### ZUTATEN

**für 350 ml (ca. 7 Shots):**

1 gekochte Rote Bete (ca. 100 g)  
1 Granatapfel  
20 g Ingwer  
1/2 TL Kurkumapulver  
150 ml Wasser

### ZUBEREITUNG

Den Granatapfel aufschneiden und entkernen. Den Ingwer schälen, in Stücke schneiden und die Rote Bete vierteln. Alles in den Mixer geben und mit Wasser übergießen. Einen halben Teelöffel Kurkumapulver dazugeben. Mixen bis eine flüssige Masse entsteht. Anschließend durch ein Sieb direkt in die Isolierflasche HEET füllen. Die Menge ergibt ca. 7 Shots. Gekühlt hält sich das Getränk ca. eine Woche. Vor Gebrauch die Flasche gut schütteln!

# boddels®

Mehr Rezepte für Infused Water, Smoothies, Tees und andere gesunde Getränke findest Du auf [www.boddels.de](http://www.boddels.de)