



## INGWER-KURKUMA-SHOT

Kleiner Schluck – große Wirkung! Der Ingwer Shot ist zurzeit in aller Munde – und das zu Recht! Denn gerade in der Erkältungssaison ist die Kombination von Ingwer, Kurkuma und Zitrusfrüchten ein wahres Wundermittel gegen lästige Erkältungssymptome. Ingwer hat eine entzündungshemmende Wirkung und bringt Deinen Stoffwechsel in Schwung. Die Schärfe wird kombiniert mit der angenehmen Säure der Zitrone und der Orange. Ein Shot am Morgen liefert Dir eine ordentliche Portion Vitamine für den ganzen Tag! So geht das Rezept:

### ZUTATEN

**Für 200 ml (ca. 5 Shots):**

15 g Ingwer  
1 Orange  
1/2 Zitrone  
1 TL Kurkumapulver  
1/2 TL Agavensirup  
20 ml Wasser

### ZUBEREITUNG

Den Ingwer in einem Mixer fein pürieren. Die Orange und die halbe Zitrone auspressen und den Saft in den Mixer geben. Hinzu kommen noch das Wasser, das Kurkumapulver und der Agavensirup. Anschließend gut mixen. Die Flüssigkeit durch ein Sieb in die Trinkflasche TWEE füllen. Die Menge ergibt ca. 5 Shots, je 40 ml. Gekühlt hält sich das Getränk ca. eine Woche. Vor Gebrauch die Trinkflasche immer gut schütteln!

# boddels®

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