

Zwei Booster für dein Immunsystem!

Ingwer Shot mit Orange, Kurkuma und Zitrone

(für 500 ml/ 12 Portionen a 40 ml)

- 70 g frischer Ingwer
- 5 Orangen
- 1 Zitrone
- 60 g Honig
- 1 Messerspitze Kurkuma

Zubereitung:

1. Ingwer schälen und grob zerkleinern.
2. Die Orangen sowie die Zitrone halbieren und den Saft auspressen.
3. Nun die Ingwerstücke, Orangen- und Zitronensaft sowie das Kurkumapulver und den Honig in einem Mixer fein pürieren und ggf. anschließend durch ein feines Sieb passieren.
4. Zum Schluss den Ingwer Shot in eine saubere Flasche füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Sanddorn Shot

(für 500ml/ 12 Portionen a 40 ml)

- 4 Orangen
- 1/2 Zitrone
- 75 ml Sanddornsaft
- 100 ml klarer Apfelsaft oder Wasser (je nach gewünschter Intensität)
- 45 g Honig
- 1 Messerspitze Kurkuma

Zubereitung:

1. Sanddornsaft, Orangen- und Zitronensaft in ein Glas geben.
2. Honig einrühren, bis er sich auflöst.
3. Mit Wasser oder Apfelsaft aufgießen und ggf. anschließend durch ein feines Sieb passieren. Gut umrühren – fertig!

