INGWER SHOTS

Ingwershots sind der Erkältungskiller schlechthin. Die Shots haben gegenüber Tee einen klaren Vorteil: der Ingwer wird roh verzehrt und so gehen keine wertvollen Vitamine verloren, da nichts erhitzt wird. Den Ingwer Shot könnt ihr 4-5 Tage im Kühlschrank aufbewahren, dann aber wieder einen frischen machen, damit die Vitamine nicht verloren gehen. Bereite gerne erst einmal die Hälfte oder ein Viertel davon zu und produziere den Ingwer Shot nach Bedarf nach.

Zubereitungszeit
10 Minuten

Der Ingwer Shot hält sich im Kühlschrank etwa 4-5 Tage, wobei er von Tag zu Tag immer mehr Vitamine verliert. Ihr könnt den Shot aber super vorbereiten und in Eiswürfelformen einfrieren. Dann ist er wirklich mehrere Wochen haltbar!

Ich verwende Bio Lebensmittel, deren Schale ich mitverzehren kann. Wasche die Lebensmittel vor der Verwendung!

REZEPT:

- [ ] **4** Mandarinen
- [ ] **200 g** Ingwer (frisch)
- [ ] **4** Zitronen
- [ ] **2 TL** Kurkuma (gemahlen)
- [ ] **400 g** Wasser

ZUBEREITUNG

Schäle die Mandarinen und gib sie in einen Mixer. Reibe mit einem Löffel die harten Stellen des Ingwers weg und schneide ihn grob. Schäle den gelben Teil der Zitrone ab und friere ihn ein (die Schale kannst du zum Backen verwenden). Schneide die weiße Schale ab und entsorge sie, da sie bitter schmeckt. Entferne die Zitronenkerne und gib sie zu den übrigen Zutaten. Gib die Kurkuma Wurzel oder den gemahlenen Kurkuma und das Wasser hinzu und püriere alles fein. Achte darauf, dass die Zutaten durch die hohe Reibung nicht warm werden und verwende, wenn vorhanden, das Smoothie Programm des Mixers.

Fülle den Shot in ein Schraubglas ab und stelle es in den Kühlschrank. Ein Shot pro Tag reicht vollkommen aus.

Viel Spaß beim Nachmachen,
eure Sally <3

• Ingwer enthält Kalium, Phosphor, Vitamin C, die zur Stärkung der Abwehrkräfte notwendig sind. • Das darin enthaltene Gingerol wirkt schmerzlindernd, ist schleimlösend und entzündungshemmend. • Rhizom wirkt antibakteriell und kann zu einer gesunden Darmflora beitragen. • Ingwer wirkt virustatisch: hemmt also die Vermehrung von Viren. • Ingwer ist antiemetisch: Schützt vor Erbrechen. • Die Scharfstoffe regen die Durchblutung und den Kreislauf an. • Es fördert die Verdauung, steigert Magensaft-, Speichel- und Gallenbildung. • Als Schwangere sollte man nicht zu viel oder gar keinen Ingwer verzehren, da er wehenfördernd ist (bitte immer in Absprache mit dem Arzt!).

• Curcumin ist antioxidativ und entzündungshemmend. • Es hat zellschützende Kräfte und • stärkt das Immunsystem.

INGWER SHOTS

Nicht das Gewürz Kurkuma aus dem Supermarkt nehmen, weil zu viele Schwermetalle enthalten sind. Kurkuma aus dem Reformhaus oder Bio-Markt ist perfekt!

• Zitrone hat einen hohen Vitamin C Gehalt und beugt Infektionen und Erkältungen vor, weil Vitamin C vor Viren und Bakterien schützt.