

Ingwer-Shot

Energie-Kick am Morgen, Immunbooster und natürliches Heilmittel – die unscheinbare schrumpelige Ingwerknolle hat's in sich. Aber einfach reinzubeißen wie in einen Apfel verzieht vielen das Gesicht. Also her mit dem neuen Getränk, das in den USA schon länger als Trend gefeiert wird: dem Ingwer-Shot! Mit diesem kleinen Wachmacher sagst Du nicht nur der Müdigkeit, sondern auch der Erkältung den Kampf an und versorgst Deinen Körper mit vielen wichtigen Vitaminen und Nährstoffen. In Kombination mit frisch gepresstem Orangen- und Zitronensaft schmeckt der Ingwer-Shot nicht nur fruchtig und lecker, er tut Deinem Körper auch noch etwas Gutes. Die Zitrone sorgt für die Haltbarkeit, und der Orangensaft neutralisiert den sauren Geschmack. Der Honig nimmt dem Ganzen etwas Schärfe und wirkt außerdem gegen Erkältungsbakterien.

Anstatt für den fertigen Ingwer-Shot im Supermarkt einen hohen Preis zu bezahlen, kannst Du den kleinen Schluck frische Energie im Handumdrehen selbst zaubern. Wir zeigen Dir, wie das ganz einfach gelingt:

Zutaten für $\frac{1}{2}$ Liter:

Ca. $\frac{1}{4}$ mittelgroße Knolle Ingwer
6 Orangen
3 Zitronen
2-3 Teelöffel Honig

Zubereitung:

Zuerst schälst Du den Ingwer und schneidest ihn in kleine Stücke.

(**Tipp:** Anstatt die Schale mit dem Messer wegzuschneiden, kannst Du sie ganz einfach mit einem Löffel abschaben. Das geht nicht nur schneller, sondern macht Deinen Ingwer-Shot noch gesünder, denn wichtige Inhaltsstoffe sitzen direkt unter der Schale.)

Dann presst Du die Orangen und Zitronen aus und tust den Saft gemeinsam mit den Ingwerstückchen in einen Mixer. Ein bisschen Honig dazu und ordentlich durchmischen, bis alle Stückchen verkleinert sind.

Et voilà – fertig ist Dein Energie-Kick für den Tag!

Du kannst die Menge der Zutaten variieren, je nachdem ob Du den Shot ein bisschen schärfer, saurer oder süßer magst. Füll' Dir den Ingwer-Shot am Besten in eine Flasche ab und schüttel' ihn vorm nächsten Gebrauch einmal gut durch. Im Kühlschrank hält er sich ein paar Tage.

Du möchtest noch mehr über Ingwer erfahren? Schau doch mal hier vorbei!