

A background image showing several glasses of bright orange ginger shots being poured from a pitcher. Slices of ginger, lemons, and oranges are scattered on a dark surface around the glasses.

GESUNDE ABKÜHLUNG IM SOMMER

FRISCHE INGWERSHOTS



Erfrischung gefällig? Mit dem Rezept für leckere Ingwershots von Sallys Welt kommst du fit und gesund durch die warmen Tage. Und das Beste: Du benötigst kaum Zutaten, hast den Drink schnell zubereitet – und kannst ihn sogar mehrere Tage im Kühlschrank aufbewahren!

ZUTATEN

- » 3–4 Mandarinen
- » 200 g Ingwer
- » 4 Zitronen
- » 2 TL Kurkuma
- » 400 ml Wasser

**ZUBEREITUNG:**

- 01.** Wasche die Lebensmittel ab. Schäle die Mandarinen und gib sie in einen Mixer. Reibe mit einem Löffel die harten Stellen des Ingwers weg und schneide ihn grob.
- 02.** 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 – sie schmeckt bitter. Entferne die Zitronenkerne und gib sie zu den übrigen Zutaten.
- 03.** Gib die Kurkuma-Wurzel oder die gemahlene Kurkuma und das Wasser hinzu und püriere alles fein. Achte darauf, dass die Zutaten durch die hohe Reibung nicht warm werden und verwende, wenn verfügbar, das Smoothie-Programm Deines Mixers.
- 04.** Fülle den Shot in ein Schraubglas ab und stelle es in den Kühlschrank. Ein Shot pro Tag reicht vollkommen aus.

FERTIG!