

Ingwer-Kurkuma-Shot

Zutaten (für 4 Personen):

- 100 g frischer Ingwer
- 1 Stück (etwa daumengroß) Kurkuma
- 1 Zitrone
- 400 ml Wasser

Ingwer und Kurkuma schälen und in Stücke schneiden. Handelt es sich um Bioware, kann die Schale dranbleiben. Die Knollen sollten aber gründlich gewaschen werden. Alle Stücke in einen hohen Behälter geben und mit einem Stabmixer pürieren. Damit eine breiige Konsistenz erreicht wird, etwas Wasser dazugeben. Den Saft der Zitrone hinzufügen und mit heißem, aber nicht kochendem Wasser aufgießen.

Gut 15 Minuten ziehen lassen, dann durch ein Teesieb in Gläser abfüllen und frisch trinken. Alternativ die gesamte Flüssigkeit inklusive der pürierten Wurzeln in eine Flasche oder ein hohes Glas mit Deckel füllen und im Kühlschrank aufbewahren. So hält sich der Shot circa vier Tage.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 28.10.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen