



# FASTEN RETREAT

DETOX - RELAX - RECOVER

## GETRÄNKE

# INGWER SHOT



Dauer: ca. 15 Minuten



Vegetarisch



Laktosefrei



Nährwerte (pro 100ml)

Kalorien: ca. 30 kcal

Kohlenhydrate: 7 g

Proteine: 0.3 g

Fette: 0.1 g

## ZUTATEN FÜR 1 LITER

- 150 g frischer Ingwer
- 3 Zitronen
- 3 Orangen
- 1 EL Honig (optional, für Süsse)
- 1 Prise Kurkuma (optional)
- 1 Liter Wasser

## ZUBEREITUNG

Den Ingwer waschen und in kleine Stücke schneiden (Schale kann optional dranbleiben, wenn er Bio-Qualität hat).

Zitronen und Orangen auspressen und den Saft beiseitestellen.

Ingwer zusammen mit 1 Liter Wasser in einen Mixer geben und gut durchmischen, bis keine Stücke mehr sichtbar sind. Alternativ den Ingwer fein reiben und ins Wasser geben.

Die Mischung durch ein feines Sieb oder ein Passiertuch abseihen, um den Saft zu filtern.

Den abgeseihten Saft mit dem Zitronen- und Orangensaft mischen. Optional: Honig und Kurkuma hinzufügen und alles gut umrühren.

In saubere Glasflaschen füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Haltbarkeit: ca. 1 Woche.