

Ingwershot mit Kurkuma

Zutaten:

25 g frische Ingwerwurzel
5 g frische Kurkumawurzel
200 g Orangensaft (idealerweise frisch gepresst)
Saft 1 Zitrone
100 g Wasser
gut 1 TL Mandelmus oder Pflanzenöl
1 EL flüssiger Honig oder Ahornsirup
ca. 1 MSP Pfeffer

Arbeitsschritte:

1.

Wasche die Ingwer- und Kurkumawurzel sehr gründlich.
Schneide sie dann in kleine Stückchen.

2.

Gib die Wurzelstücke mit allen anderen Zutaten in einen Mixer (funktioniert vermutlich nicht mit Pürierstab).
Mixe alles sehr gründlich.

3.

Schütte den Ingwershot durch ein feines Haarsieb.
Drücke die Reste mit einem Löffel gut aus.

Information:

Ingwer ist u. a. für die Verdauungsorgane gut, kurbelt den Stoffwechsel an und fördert die Durchblutung. Es ist individuell auszutesten, wie scharf der Shot sein darf, weil Menschen mit Magenproblemen auf die Scharfstoffe empfindlich reagieren können. Bei Gallensteinleiden darf Ingwer nicht oder nur nach Rücksprache mit dem Arzt eingenommen werden! Manche berichten, dass sie danach nicht gut schlafen können oder „hibbelig“ werden.

Kurkuma ist ebenfalls u. a. für die Verdauungsorgane förderlich und hat außerdem noch eine entzündungshemmende und antibakterielle Wirkung. Bei Gallenwegsproblemen nicht anwenden bzw. mit dem Arzt Rücksprache halten.

Der Ingwershot kann den Verdauungsschnaps nach dem Essen als wertvolle Alternative ersetzen, als Aperitif vor dem Essen oder als Genussmittel am Abend dienen. Es ist nicht förderlich, ihn täglich in Massen zu trinken! Im Kühlschrank hebt er sich wenige Tage auf, ggfs. die Zubereitungsmenge anpassen, weil er frisch am besten ist. Die frischen Wurzeln lassen sich über Wochen im Kühlschrank gut lagern.

