AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
klein	20 Min.	ganzjährig	Asien

KURKUMA-INGWER-SHOT



Rezept: Anthony William. Medical Food. Arkana 2017 - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Bei ersten Anzeichen einer Erkältung unterstützt dieser Medical-Food-Shot den Körper, unliebsame Eindringlinge abzuwehren. Natürlich viel sinnvoller als Medikamente zu schlucken.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

50 g	Kurkuma, frischer	2	Orange
50 g	Ingwer, frischer	2 Zehe	Knoblauch

ZUBEREITUNG

1. Die Zutaten einzeln nacheinander entsaften und die Säfte getrennt halten.
2. Alles mischen und sofort trinken.

TIPP: Falls kein Entsafter bereit steht, kann man fertigen Orangensaft, gepressten Knoblauch mit gemahlenem Kurkuma und Ingwer verwenden. Auch gesund, aber weniger wirksam.