

SMOOTHIES

INGWER SHOT



10 Minuten



10 Portionen



einfach



pro Portion 10 kcal

ZUTATEN

3 cm frischen Ingwer

3 cm frischen Kurkuma

Saft von ½ Zitrone

1 kleine Banane

1 Prise Zimt

1 Prise schwarzer Pfeffer

1 TL Kokosfett

200 ml Wasser

ZUBEREITUNG

Wasche die Ingwer- und Kurkumawurzel heiß ab. Schneide sie in kleine Stücke und gib sie in einen Standmixer. Den Zitronensaft auspressen und hinzugeben. Die Banane, die Gewürze, das Kokosfett und das Wasser in den Standmixer einfüllen. Nun alle Zutaten für ca. 1 Minute mixen. Den Drink in einem Shotglas (Schnappsglas oder Espressotasse) servieren und genießen. Der Turbo-Shot hält sich bis zu 3 Tage im Kühlschrank.

Dein Immunsystem wird sich über diese tägliche Energieportion freuen und dich gesund durch den Winter bringen.