

## Ingwer-Shot

Sehr beliebt und ein **absolutes Trendgetränk** zurzeit ist der Ingwershot. Wer die Ingwerschärfe mag, liebt den Ingwershot. Durch die **hohe Konzentration der Zutaten** und deren Inhaltsstoffe **sollte die Dosierung nicht übertrieben werden**. In konzentrierter Form genügt ein Schnapsstamperl voll und der/die eine oder andere wird vielleicht keinen Kaffee mehr benötigen um morgens auf Touren zu kommen. Eine wahre Bombe an **gesunden Inhaltsstoffen fürs Immunsystem**, die unseren **Stoffwechsel schnell hochfahren** lässt und für **spürbare Wärme und ordentliche Sensationen im Mundraum** sorgt.

**Empfindliche Mägen** sollten den Shot lieber **nicht auf nüchternen Magen trinken**. Ich rühre gerne **einen Teelöffel in ein heißes oder kaltes Glas Wasser** oder auch mal **ins Joghurt**.

Die **Zutaten und Mengenangaben variieren** natürlich **je nach Geschmack**. Ich für meinen Teil versuche immer alles, was möglich ist, zu verarbeiten: Der Bio-Ingwer wurde nicht geschält und die Bio-Zitronen samt Fruchtfleisch verwendet. Die Kurkuma ist eine gute Ergänzung, eine tägliche Einnahme soll entzündungshemmend wirken. Seine kräftigen Farbstoffe geben dem Ingwershot die markante Farbe, jedoch ist Vorsicht bei der Verarbeitung geboten!

### Zutaten:

- 100g Ingwerwurzel
- 15g Kurkuma
- 60g Honig
- 3 Zitronen

### Zubereitung:

Alles gemeinsam in den Mixer, fein mixen/pürieren und fertig 😊



[www.Physiosteger.at](http://www.Physiosteger.at)