Ingwershot

Immunbooster - Rezept

Zutaten:

- 500ml Orangensaft
- 1 EL Honig
- 4 große Stücke Ingwer (kann man auch einfrieren)
- 3 EL Zitronensaft (kann man auch portionsweise einfrieren)
- Flasche (3/4l-1l)

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer/ Blender geben und mindestens 1 Minute gut mixen, damit auch die etwas faserigeren Anteile des Ingwers zerkleinert werden.
In eine Flasche abfüllen und im Kühlschrank lagern.
Jeden Tag ein Stamperl voll trinken um das Immunsystem zu unterstützen.