

INGWER-SHOT

SCHNELL GEMACHT UND SUPER LECKER

Zutaten:

Ingwer-Shot:

Für 5 Portionen

- 40 g Ingwer
- 2 Zitronen **oder** 2 Orangen
auspressen
- 1 EL Honig/ Agavendicksaft
- 1/2 TL Zimt/ 1/2 TL Kurkuma
- optional 80 ml naturtrüben
Apfelsaft

Beschreibung:

Die Zutaten vorbereiten: Zitronen oder Orangen auspressen. Ingwer waschen. Bio-Ingwer gern mit der Schale in den Mixer. Ist es kein Bio-Ingwer, dann die Schale entfernen. Gebe alle Zutaten in den Mixer und püriere für mindestens 30 Sekunden. Nimm ein Sieb und ein großes Gefäß zur Hand und siebe die Flüssigkeit nochmal vor dem Verzehr ab, Damit die Ingwerfäden vollständig entfernt sind.

Pro Portion ca. 30 kcal

Gesamt: 146 kcal

www.dastrainingsmoment.de



Das Trainingsmoment
PERSONAL & WORK FITNESS