



## Ingwer-Shot

Ein Ingwer-Shot am Morgen vertreibt Kummer und Sorgen. Das Trend-Getränk ist seit letztem Jahr in aller Munde. Es ist zwar keine Garantie gegen eine Erkältung, jedoch wirkt die Knolle virustatisch: Sie verlangsamt die Vermehrung von Viren. Sie ist außerdem ein tolles Helferlein gegen Übelkeit, regt die Verdauung an und fördert den Stoffwechsel.

**Gesamtzeit:** 15 Minuten

**Zutaten (für ca. 7 Portionen)**

- 4 Bio Zitronen oder 140 ml Zitronensaft
- 30 g frischer Bio Ingwer
- 1 EL Honig (Alternativen: Agavendicksaft, Erythrit, o. ä.)
- 1 Granatapfel oder 130 ml Granatapfelsaft
- 5 Minzblätter

**1** Alle Zutaten gründlich waschen und den Ingwer mit einem Löffel grob schälen. Die Schale nur leicht abreiben, da sich darunter alle wichtigen Vitamine befinden (nur bei Bioware möglich – ansonsten Schale komplett entfernen). Ingwer in sehr feine Würfel schneiden.

**2** Die Zitronen auspressen und den Saft zusammen mit Honig, Ingwer und Minze in einem Standmixer fein pürieren. Danach den Granatapfel halbieren. Aus den Kernen mit einem Gemüsestampfer Granatapfelsaft herstellen.

**Tipp:** Die Kerne am besten in einem Wasserbad pulen. So gibt es keine lästigen Saftspritzer und das Innere löst sich leichter. Die Kerne anschließend ohne das Wasser weiterverarbeiten.

**3** Den Granatapfelsaft zum Ingwer-Zitronengemisch gegeben. Alles gut verrühren und durch ein Sieb gießen. So werden störende Stückchen aussortiert.

**Tipp:** Idealerweise wird täglich ein Schnapsglas davon getrunken. Die Flüssigkeit hält sich maximal eine Woche im Kühlschrank bei 7° C. Am meisten Wirkstoffe enthält Ingwer aber im Ganzen.

**Bleibt gesund!**