

## INGWER-ORANGEN-SHOT

### ZUTATEN

- ca. 80 g Ingwer in dünne Scheiben
- ca. 20 g Kurkuma in dünne Scheiben
- 2 Äpfel, geviertelt
- 4 Orangen, geviertelt
- 2 Zitronen, geviertelt
- ein paar Prisen schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
- 1-2 EL Honig
- 250 g Apfelsaft 100%

### ZUBEREITUNG

1. Ingwer und Kurkuma in den Mixtopf geben und **3 Sek. | Stufe 8** zerkleinern.
  2. Äpfel, Orangen, Zitronen, schwarzer Pfeffer sowie den Apfelsaft zugeben und alles **1 Min. | Stufe 10** zerkleinern.
  3. ein feinporiges großes Sieb auf eine große Schüssel setze. Die Ingwer-Orangen-Mischung in das Sieb geben. Mit Hilfe des Spatels die Mischung in die Schüssel pressen.
  4. Die ausgepresste Mischung mit Hilfe eines Trichters entweder in eine große Flasche oder in mehrere kleinen Flaschen (Tagesportionen) umfüllen.
  5. Den Shot im Kühlschrank lagern.
- Du kannst die Masse auch durch ein großes Passiertuch pressen
  - Man kann die Früchte auch mit Schale verwenden. Verwende dazu Biofrüchte, Schale vor Verwendung gut abwaschen
  - Ingwer und Kurkuma können auch mit Schale verwendet werden