

Kurkuma-Ingwer Shot

Zutaten für 2 Personen

Zubereitungszeit 10 Minuten

Schwierigkeit einfach

Zutaten

- 1 TL Kurkuma Pulver
- 2 TL Ingwerpulver
- 2 TL Leinöl oder Omega 3
DHA+EPA Öl
- 100 g Apfelsaft
Saft einer Orange
Saft einer Zitrone
- 1 TL Agavendicksaft



Zubereitung

Ingwerpulver, Kurkumapulver und Apfelsaft in einem Mixer pürieren. Öl, den frisch gepressten Saft einer Orange und einer Zitrone und etwas Agavendicksaft hinzufügen und alles vermischen. Im Kühlschrank aufbewahrt hält sich der Saft etwa 4-5 Tage. Vor dem Genuss, den Ingwer-Kurkuma Shot gut umrühren.

Hinweise

Kurkuma und Ingwer - diese beiden Wurzeln sehen sich auf den ersten Blick zum Verwechseln ähnlich. In unserem Kurkuma-Ingwer-Shot Rezept sorgen sie in Kombination für die Extraportion Frische und Schärfe. Kurkuma, auch als Gelbwurz und indischer Safran bezeichnet, gehört der Familie der Ingwergewächse an. Während Ingwer mit einem scharfen und frischen Geschmack überzeugt, schmeckt die Kurkumawurzel etwas milder und enthält leichte Bitternoten. Spätestens beim Schälen der beiden Wurzeln lässt sich eindeutig identifizieren, ob es sich um Ingwer oder Kurkuma handelt: Kurkuma

hat eine intensiv-leuchtend, kräftig gelbe Farbe, die dem natürlichen Farbstoff Curcumin zu verdanken ist. Die Ingwerwurzel ist im Vergleich blassgelb und verliert beim Kontakt mit Sauerstoff schnell seine Farbe.