

Energy-Shot mit Orangen, Apfel und Zitrone

DRINK ENERGY



ZUTATEN

- 50 g Ingwer
- 2 bis 3 Orangen
- ein paar Tropfen Zitrone
- 1 kleiner Apfel
- etwas Cayenne-Pfeffer oder Kurkuma zum Verfeinern (wahlweise)



WIE GEHT'S?

- Ingwer sorgfältig waschen. Den Ingwer in kleine Scheiben schneiden. Gebe ihn in einen Blender. Du kannst ihn auch mit einem Pürierstab/Stabmixer zerkleinern.
- Apfel waschen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Diese zum Ingwer in den Blender geben oder mit Pürierstab mixen.
- Orangen halbieren und auspressen: Ihren Saft zu den anderen Zutaten schütten.
- Einige Tropfen Zitrone der Mischung hinzufügen.
- Wer möchte, kann den Energy-Shot mit etwas Cayenne-Pfeffer oder Kurkuma verfeinern.
- Alles im Blender oder mit dem Pürierstab mixen.
- Durch ein Sieb gießt du zuletzt die Mischung in eine Flasche oder ein Glas.

