Kurkuma-Ingwer-Shot

Kennt Ihr schon die beliebten "Shots", mit denen man gerade jetzt, in der dunklen und kalten Jahreszeit, sein Immunsystem unterstützen kann, sich gegen Bakterien und Viren zu wehren? Ich habe letztes Jahr schon viel damit experimentiert, aber lange kein für mich passendes Rezept gefunden: denn auch, wenn man einen Kurkuma-Ingwer-Shot wie einen Schnaps kippen kann - ich hatte den Anspruch, daß er mir auch schmeckt. Die meisten Shots haben einen hohen Ingweranteil und enthalten oft nur wenig Kurkuma - und dann auch noch oft Kurkumapulver, welches mir geschmacklich so gar nicht liegt. Da ich aber um die großen Heilkräfte von Kurkuma weiß und Kurkumakapseln sehr teuer sind, habe ich mich durch die Empfehlung einer lieben Freundin an frischen Kurkuma gewagt: zum Glück! Der Geschmack von frischem Kurkuma ist unvergleichlich und so anders als der von Kurkuma-Pulver! Also wagt Euch heran, an die kleinen Knollen! Da ich in der kalten Jahreszeit sowieso viel frischen Ingwertee trinke, habe ich das Verhältnis Ingwer zu Kurkuma in meinem Kurkuma-Ingwer-Shot stark zugunsten des Kurkuma verändert und alles zum Verflüssigen mit mildem Apfelsaft aufgegossen. Mir schmeckt er so sehr gut, aber Ihr dürft natürlich die einzelnen Zutaten nach Eurem Geschmack verändern. Der Versuch, meiner Familie die Kurkuma-Ingwer-Shots täglich zu servieren, ist schon nach dem ersten Versuch gescheitert - der Geschmack war allen viel zu intensiv und nur eine meiner Töchter konnte ihn überhaupt "kippen". Aber das ist auch nicht so entscheidend, solange Eure Kinder viel frisches Obst und Gemüse essen und an die frische Luft gehen. Ich werde meinen Kurkuma-Ingwer-Shot täglich genießen (zur Vorbeugung genügt eine Portion von 125 ml täglich, im akuten Krankheitsfall darf es auch das doppelte sein!) und bin gespannt, ob ich damit ohne lästige Erkältungskrankheiten durch diesen Winter komme!

Hier kommt mein Rezept:

Zutaten

- 80 g frischer Ingwer
- 100 g frischer Kurkuma
- 2 Orangen
- 2 Orangen, gepresst
- 2 Zitronen
- 500 ml Apfelsaft
- 3 EL Kokosöl
- einige Umdrehungen aus der Pfeffermühle (schwarzer Pfeffer)

Bitte immer biologisch angebaute Zutaten verwenden - es macht so einen großen Unterschied: im Geschmack und für unsere Erde!

Zubereitung

Zuerst werden die Ingwerknollen und die Kurkumaknöllchen gründlich gewaschen, denn wir werden sie ungeschält verarbeiten. Nach dem Waschen schneiden wir die ganz harten Stellen dünn ab und geben die Knollen dann in den Mixaufsatz unserer Küchenmaschine. Dazu kommen zwei ganze, geschälte Orangen, zwei ganze geschälte Zitronen, der Saft zweier Orangen, das Kokosöl, der Pfeffer und 500 ml Apfelsaft. Befinden sich alle Zutaten im Mixer, wird alles auf höchster Stufe fein püriert, bis eine leuchtend gelbe, cremige Flüssigkeit entstanden ist. Diese füllt Ihr in eine große Glasflasche (oder in kleine Flaschen als Tagesportionen), die im Kühlschrank aufbewahrt wird. Zur Vorbeugung trinkt Ihr jeden Tag ca 125 ml Kurkuma-Ingwer-Shot und zur Behandlung akuter Erkältungskrankheiten gerne auch die doppelte Menge. Gut gekühlt hält sich Euer Kurkuma-Ingwer-Shot mindestens eine Woche.

© utasglueck.de