

Ingwer-Shot

Zutaten

- 1 Apfel (mit Schale)
- 30 - 40 g Bio-Ingwer
- Saft von 1 Zitrone
- 2 Orangen
- ca. 100 ml Wasser

Zubereitung

Den Apfel waschen, vierteln und entkernen, die Orangen schälen, die Zitrone auspressen. Alle Zutaten in den Mixer geben und gut pürrieren.

Im akuten Erkältungsfall 3x täglich etwa 3 Esslöffel einnehmen.

From:

<https://www.fritzwiki.de/> - FritzWiki

Permanent link:

<https://www.fritzwiki.de/doku.php?id=rezepte:getraenke:ingwer-shot>

Last update: **03.03.2025 14:59**

