

Karotten-Ingwer-Shot



Zutaten für 5 Shots

3 Karotten
50 g Ingwer
2 Orangen
1/2 Zitrone

Zubehör

Zitruspresse
Hochleistungsmixer

Zubereitung:

Ingwer und Möhre schälen. Beides klein schneiden. Zitronen und Orangen auspressen. Alle Zutaten in den Hochleistungsmixer geben und auf höchster Stufe fein pürieren

Ein Ingwer Shot umfasst ca. 60 ml und hält sich gekühlt bis zu 5 Tagen. Du kannst dir also direkt eine große Portion machen und jeden Tag 1 bis 2 Shots zu dir nehmen.

www.fuhsetalgemüse.de