

Lala LuniX be green

# INGWER KURKUMA SHOT

 lalalunix\_begreen

 [www.lalalunix.de](http://www.lalalunix.de)



## Das brauchst Du

# ZUTATEN

- 40g frischen Ingwer
- 20g frischen Kurkuma
- 4 Bio Orangen
- 2 Bio Zitronen



7 Portionen



0,5 h



5,00 €\*  
\*anteilig auf die benötigten Mengen

1. die Orangen und Zitronen auspressen
2. Ingwer und Kurkuma schälen und ganz klein schneiden (am besten mit Handschuhen und auf einer Unterlage, da der Kurkuma sehr stark färbt)
3. den Ingwer und Kurkuma zum Saft geben und gut pürieren.
4. über einem Sieb dann den Saft in Flaschen abfüllen