KOCHREZEPTE FRISCH AUS MALLORCA von Fet a Sóller

Vitamin Shot

Super zur Saftkur, als Stoffwechselbeschleuniger und leckerer Vitaminsnack zwischendurch

Zubereitungsdauer: 10 min. · Schwierigkeitsgrad: sehr einfach · vegan

Portionen

4 S.

Zutaten

100 g Frischer Ingwer
1 St. Apfel
2 St. Naturbelassene Orangen
2 St. Naturbelassene Zitronen
1 Prise Gemahlener Pfeffer
1 Prise Ceylon-Zimt

Zubereitung

100g Ingwer und 1 Apfel in kleine Stücke schneiden, nicht schälen.

2 naturbelassene Orangen schälen, vorher natürlich die tolle Schale reiben und für was anderes verwenden.

2 naturbelassene Zitronen auch schälen, vorher Schale reiben und für was anderes verwenden. Alles in einen guten Mixer, am besten einen Slow Juicer geben, etwas Pfeffer und etwas Cylonzimt rein und jeden Tag einen Shot trinken. Im Kühlschrank ca. 4-5 Tage haltbar.