

Ingwer-Shot

Zutaten

1	Handvoll	Bio-Ingwer
$\frac{1}{2}$	Liter	Zitronensaft
1	Liter	Apfelsaft (100% Direktsaft, naturtrüb)
$2\frac{1}{2}$	Liter	Wasser
1-2	Teelöffel	Cayennepfeffer
		leere Flaschen

Zubereitung

Bio-Ingwer gut abwaschen und in kleine Stücke schneiden.
Zusammen mit dem Wasser zum Kochen bringen und ca. 1 Stunde bei niedriger Temperatur ziehen lassen.
Sud durch ein Sieb geben und Flüssigkeit in einem Gefäß auffangen.
Kurz abkühlen lassen und Zitronensaft, Apfelsaft und den Cayennepfeffer zur Ingwerflüssigkeit hinzugeben.
Ist der Saft vollständig ausgekühlt kann er in Flaschen abgefüllt werden.

Tipp

Am besten den Ingwersaft im Kühlschrank aufbewahren, so ist er ca. 5-7 Tage haltbar.
Empfohlen werden 1-2 Gläser (a 150 ml) Ingwer-Shot pro Tag.

