



ANANDA
Ayurveda · EssGenuss

Ingwer-Kurkuma-Stampperl

für 2 Personen (reicht für ca. 3 Tage)

Zutaten:

- 6 Scheiben frischer Ingwer, geschält
- 1 Msp. Salz
- 2 Msp. schwarzer Pfeffer, gemahlen
- 2 Msp. Kurkuma, gemahlen
- 1 TL Agavendicksaft oder Honig
- Schale von 1/2 Biozitrone, gerieben
- Saft von 2 Biozitronen
- Saft von 1/2 Bioorange
- Saft von 2 Biomandarinen



Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben oder mit dem Pürierstab pürieren, bis sie fein zerkleinert sind. Durch ein Sieb abgießen und in eine saubere Flasche abfüllen. Hält im Kühlschrank etwa 3 Tage.

Anwendung und Wirkung:

Jeden Tag 1/2 Schnapsglas, mit der gleichen Menge Wasser auffüllen und genießen. Ein scharfer und leckerer "Schups" für's Immunsystem. Kann auch mehrmals wiederholt werden.

