

INGWER-SHOT...

...stärkt dein Immunsystem während den kalten Wintermonaten!

Zutaten:

- ★ 1 Apfel → geviertelt
- ★ 1 Stück Ingwer (ca. 5cm) → grob geschnitten
- ★ 1-2 Zitronen → gepresst
- ★ Honig (ca. 1 EL)
- ★ Wasser

Zubereitung:

Alle Zutaten (außer Wasser) in den Mixer geben. Den Mixbecher mit Wasser auffüllen, dass alle Zutaten bedeckt sind. Solange mixen, bis die Masse flüssig ist.

Über den Tag verteilt trinken!

Bleib gesund !!