Biogen *Für mich*

Kurkuma-O! Alkoholfreier Cocktail

(2 Portionen)

ZUBEREITUNGSZEIT: 10–15 MINUTEN

Zutaten:

3	Orangen
1	Zitrone
1 Stück	frischer Ingwer (je nach gewünschter Schärfe ca. hasel- bis walnussgroß)
2 TL	Kurkumapulver oder
2 TL	frisch geriebener Kurkuma
1 TL	Leinöl
1 TL	Honig oder Agavendicksaft
½ TL	Zimtpulver

Zubereitung:

1. Orangen und Zitrone auspressen und den Saft in eine hohe Rührschüssel geben.
2. Ingwer dünn schälen und anschließend fein reiben. Zusammen mit den übrigen Zutaten zur Saftmischung geben. Achtung: Frischer Kurkuma färbt sehr stark. Daher empfiehlt es sich, beim Verarbeiten Gummihandschuhe zu tragen.
3. Die Mischung mit einem Pürierstab oder im Standmixer gründlich durchmixen.
4. Wer mag, kann den scharfen Cocktail 1:1 mit Mineral- oder Kokoswasser auffüllen und ihn so in einen milderen Longdrink verwandeln.

TIPP:

Kurkuma und Ingwer enthalten ätherische Öle, die dazu beitragen können, das Immunsystem zu stärken und im Ruf stehen, antientzündliche Wirkung zu besitzen.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

kJ/kcal: 743/177 **EW:** 2,7 g **F:** 5,9 g **KH:** 25,7 g **BE:** 2,1

Biogen-97176