

# IMMUN-SHOT

## VORBEREITUNG:

ca. 5 Minuten




## ZUTATEN

- ✗ Hochleistungsmixer
- ✗ 2 Orangen (geschält)
- ✗ 1/2 Zitrone (geschält)
- ✗ 1 große Ingwerknolle (geschält)
- ✗ 1 EL Honig
- ✗ 2 TL Kurkuma
- ✗ Optional: etwas Wasser, 2 Zehen Knoblauch

## ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in den Mixer geben und gut durchmischen. Je nach Konsistenz kann man einen Schuss Wasser oder etwas mehr Honig für die Süße hinzugeben. Fertig!

 Ingwer enthält sehr viel Vitamin C, Eisen, Magnesium, Kalium, Kalzium, Natrium und Phosphor. Diese Nährstoffe machen 1,2% der Knolle aus! Ein wahrer Immun-Booster.

 [www.nicapur.com](http://www.nicapur.com)  [office@nicapur.com](mailto:office@nicapur.com)

 [www.instagram.com/nicapurvollerleben/](https://www.instagram.com/nicapurvollerleben/)  [www.facebook.com/nicapurvollerleben/](https://www.facebook.com/nicapurvollerleben/)  [www.pinterest.at/nicapur/](https://www.pinterest.at/nicapur/)