



ORANGEN-ZITRONEN- INGWER-DRINK

Für eine Portion

3 Orangen

1 Zitrone

2 Knoblauchzehen

1 EL Ingwer

0,5 TL gemahlene Kurkuma

¼-½ TL gemahlener Cayennepfeffer

1

Orangen und Zitrone auspressen.

2

Knoblauchzehen zerdrücken.

3

Ingwer reiben.

4

Alles zusammen mit der Kurkuma in einem Mixer pürieren.

5

Mit Cayennepfeffer abschmecken. Bon Appetit!