READLY



BONUS 2

MORGEN-SHOTS

5 kleine Shots für einen frischen Start in den Tag

Lena Hoffmann · Ernährungscoach

BONUS 2

Morgen-Shots

Ein Gläschen voller Geschmack zum Wachwerden. Jedes Rezept ergibt 4 Shots zu je etwa 50 ml.

Die Shots in einer verschlossenen Flasche im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von 3 Tagen trinken. Vor dem Trinken schütteln. Bei empfindlichem Magen mit einem halben Shot beginnen.

1 Ingwer und Zitrone

- 50 g frischer Ingwer
- Saft von 2 Zitronen
- 1 EL Honig
- 100 ml Wasser

Alles fein pürieren und durch ein Sieb gießen.

2 Kurkuma und Orange

- Saft von 2 Orangen
- 2 cm frische Kurkuma oder 1 TL Kurkumapulver
- 20 g frischer Ingwer
- 1 Prise schwarzer Pfeffer

Alles fein pürieren und durch ein Sieb gießen.

3 Rote Bete und Apfel

- 1 kleine rohe Rote Bete
- 1 Apfel
- Saft von ½ Zitrone
- 50 ml Wasser

Alles fein pürieren und durch ein Sieb gießen.

4 Grüner Shot

- ½ Gurke
- 30 g Babyspinat
- 1 grüner Apfel
- Saft von 1 Limette

Alles fein pürieren und durch ein Sieb gießen.

5 Apfelessig und Honig

- 4 EL Apfelessig
- 2 EL Honig
- Saft von 1 Zitrone
- 200 ml lauwarmes Wasser
- 1 Prise Zimt

Verrühren, bis sich der Honig aufgelöst hat.