Ingefära shot

INGEFÄRA SHOT

Ger ca 7,5 dl

TILLAGNINGSTID:

15 minuter*

150 g	färsk ingefära
4 st	äpplen (söta)
4 st	citroner, ca 1,5 dl pressad saft
5 dl	kallt vatten

DU BEHÖVER:

- mixer eller matberedare med knivblad
- sil

*Tiden som shoten ska dra till sig är inte medräknad.

Inlägget innehåller reklam genom annonslänkar för Hemköp och Bagaren & Kocken.

Ingefära shot

Ingefära shot

Ge kroppen det lilla extra och boosta med denna härliga Ingefära shot när förkylningarna står och knackar på dörren.

Starta dagen med en frisk shot med ingefära fylld med antioxidanter!

Ingefära

Ingefära är en fantastisk liten rot som länge använts i både matlagning och olika huskurer.

Ingefäran är rik på antioxidanter och minskar bland annat inflammationer, är bra för matsmältningen, kan hjälpa vid illamående och något gott att dricka med ingefära kan verkar lugnande vid stress.

Sockerfri

Vi har valt att gör vår Ingefära shot helt utan sötning. Den enda sötningen som finns är den som naturligt finns i äpplena, vilket både känds friskt och härligt.

Hälsoshot

Ta ett litet glas till frukost varje morgon av denna Ingefära shot för att boosta kroppen, och då särskilt i förkylningstider.

Enkel, god och fylld av energi!

Så här gör du

- Skala **ingefäran** och skär i mindre delar
- Lägg ner ingefäran i en mixer, eller en matberedare med knivblad
- Dela **äpplena** i klyftor och ta bort kärnhuset
- Lägg ner äppelklyftorna med ingefäran
- Dela och pressa **citronerna**
- Tillsätt den pressade citronsaften i **mixern**
- Häll ner det kalla vattnet
- Mixa tills allt finfördelats
- Låt stå i ca 1 timme
- **Sila** av fruktköttet så att du får endast ren Ingefära shot
- Ta fruktköttet och pressa ut all vätska. Vi använde en **potatispress** för att pressa ut vätskan
- Pressa ner i silen så att allt blir silat

Tips! Släng inte fruktköttet utan rör ner det i degen när du bakar bröd, blanda ner i din frukostgröt eller baka **Raw Ingefärakyssar**!

Ingefära shot

- Häll upp på flaska och förvara i kylen

Starta dagen med en uppfriskande Ingefära shot!

C- vitamin

Citronerna i denna shot är fyllda med härligt C-vitamin som också är bra att boosta med lite extra när det förkylningstider. Gör gärna ett besök på vår blogg och läs mer om C-vitamin.

Recept med ingefära

Tycker du om ingefära så kan vi tipsa om följande recept som du också hittar här i Paleoskafferiet:

- Ananas smoothie med ingefära och mynta
- Frisk avokadokräm
- Rosa äppelmos med ingefära

Tid att njuta!

Ingefära shot

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken **Hemköp** och husgeråden är länkade till webbutiken **Bagaren & Kocken**

Paleo för ett hälsosammare liv!

Jenny & Magnus Andersson

Licensierade kostrådgivare inom Paleo och lågkolhydratkost, kokboksförfattare samt hälso- och matinspiratörer.

Ren och naturlig mat ligger oss varmt om hjärtat. Vi har funnit vår väg till hälsa genom Paleo och brinner nu för att hjälpa andra med kost och hälsa genom ett ursprungsperspektiv.