



VITALKRAFT Elixir - Shot

VORBEREITUNG:

1. Spinat, Basilikum, Orange und Zitrone waschen.
2. Orangen- und Zitronenschale reiben.
3. Orangen- und Zitronensaft auspressen.
4. Ingwer reiben.
5. Kurkuma reiben/ abmessen.
6. Alle Zutaten im Mixer gut mixen.

ZUTATEN:

- 42 g Spinat
- 4 g Basilikum (frisch)
- 3 g Ingwer (frisch)
- 2.5 g Kurkuma (Pulver/ 3 g frisch)
- 1 g Orangenschale
- 1 g Zitronenschale
- 40 ml Orangensaft oder der Saft einer halben Orange
- 20 ml Zitronensaft oder der Saft eine hable Zitrone
- 100 ml Wasser
- 1 Prise Pfeffer (optional)



VORBEREITUNGZEIT:

- 10 Minuten
- 4 PORTIONEN JEWEILS
- 50ML

