



## Rezepte aus der Behr Küche

---

### Ingwer-Shot mit frischem Bio-Ingwer



#### Zutaten für 6 Personen

4 Saftorangen  
50 g Ingwer  
1 Prise Pfeffer

#### Optional:

5 g Kurkuma  
1-2 EL Ahornsirup, Agavendicksaft oder Honig

---

#### Zubereitung:

Den frischen Bio-Ingwer gut unter Wasser abwaschen oder abbürsten, in Stücke schneiden und in einen Mixer geben. Nach Belieben Kurkuma mithilfe eines Teelöffels schälen und mit in den Mixer geben.

Die Saftorangen auspressen, den Saft zum Ingwer geben und alles gleichmäßig mixen. Nun alles durch ein Sieb abseihen, um Rest möglicher Frucht- und Ingwerfasern zu beseitigen. Mit einer Prise Pfeffer würzen und optional süßen.