

Rezept für den Ingwer Kurkuma Power Drink:

100 g frischer Ingwer (kann bei [Amazon](#) bestellt werden)

50 g frischer Kurkuma (kann bei [Amazon](#) bestellt werden)

1 Zitrone

1 Prise schwarzer Pfeffer, gemahlen

1 Esslöffel Kokosöl

ca. 7 dl Wasser

Die Ingwer und Kurkuma Wurzeln waschen, den Ingwer etwas verkleinern und beides in einen Mixer geben. Den Saft der Zitrone, den schwarzen Pfeffer, Kokosöl und Wasser nach belieben (ca. 7 dl) hinzugeben. Mixer gut schliessen und für ca. 1 Minute mixen.

Den Inhalt durch ein Sieb passieren und den Saft mit einer Schüssel auffangen und danach mit Hilfe eines Trichters in eine Flasche füllen. Jeden Tag mehrere Male ein paar Schlucke nehmen. Hält im Kühlschrank ein paar Tage.

Anmerkung: Da das im Kurkuma enthaltene Kurkumin nicht gut wasserlöslich ist wird etwas Öl beigegeben, das Kokosöl kann auch durch anderes Öl ersetzt werden. Der schwarze Pfeffer wird nicht beigegeben, damit der Drink an Schärfe gewinnt (ist ja schon scharf genug) sondern es wird die Bioverfügbarkeit von Kurkumin durch den schwarzen Pfeffer und die Aufnahmefähigkeit im Darm um ein vielfaches erhöht.

Achtung: Das Kurkuma gibt eine intensive gelbe Farbe ab, beim Herstellen des Safts gut aufpassen und danach die Utensilien sauber waschen!

Cheers !

www.power-roots.com