



Vitamin C Boost Drink

Zutaten: für 1 Liter (1-2 Personen)

- 1 Zitrone
- 1 Orange
- 1 kleine Grapefruit (oder eine ½ große)
- 1 Daumengroßes Stück Ingwer
- 1 Daumengroßes Stück Kurkuma
- ¼ rote Chillischote
- 1 Liter lauwarmes – leicht warmes, stilles Wasser

Zubereitung:

1. Zitrone, Orange & Grapefruit halbieren und auspressen.
2. Ingwer und Kurkuma schälen.
3. Chilli heiß abwaschen und vierteln.
4. Entweder Ingwer und Kurkuma über einer Reibe klein reiben.
5. Oder: einfacher: alle Zutaten in einen Mixer und durchmischen.
6. Den fertigen Zitrusaft mit 1 L stillem Wasser auffüllen und über den Tag hinweg trinken. Wenn es Dir morgens zu viel wird, den Saft erst ab mittags trinken.

Den Saft kannst Du bis 2 Tage im Kühlschrank aufbewahren (in einer verschraubbaren Flasche).

Merke: Zitrusfrüchte sind gerade in der erkältungsträchtigen Jahreszeit wichtige Vitamin-Lieferanten. Sie enthalten vor allem viel Vitamin C, Vitamine der B-Gruppe, Mineralstoffe wie Kalzium, Kalium und sogenannte Pektine. Ihre antioxidativen und antimikrobiellen Wirkungen können **Kurkuma** und **Ingwer** am besten in der Kombination aus beidem entfalten. Die **Chilli** in diesem Drink feuert den Prozess der Zitrusfrüchte und der Kurkuma/Ingwer Kombi noch an und schleust die Antioxidantien schneller und effektiver in unser System und damit in die Zellverstoffwechslung.