

Hier und heute

Kurkuma-Paste und Immunpower-Shot mit Ingwer

Wärmend, würzig, wohltuend: Kurkuma und Ingwer liefern natürliche Power für die kalte Jahreszeit. Isabell Heßmann präsentiert zwei einfache Rezepte, die Körper und Seele guttun.

Rezept

Kurkuma-Paste fürs Immunsystem

von Isabell Heßmann

Zutaten

- 50 g Kurkuma, gemahlen
- 200 ml kaltes Wasser

Zubereitung

Kurkuma und Wasser in einem Topf verrühren und aufkochen. Unter Rühren circa eine Minute köcheln, bis die Masse leicht dicklich wird (Achtung, sie dickt nach!). Auskühlen lassen und in ein Schraubglas geben. Kühl lagern und binnen 2–3 Wochen aufbrauchen.

Anwendung

Etwa 1 TL der Paste zu einer Kugel formen und entweder direkt schlucken oder in warmer Milch auflösen und trinken. Perfekt als Schlummertrunk vor dem Schlafengehen.

Rezept

Immunpower-Shot mit Ingwer

von Isabell Heßmann für 10 Shots

Zutaten

- 3 Zitronen
- 100 g Bio-Ingwer
- 2 Äpfel
- 250 g frische Ananasstücke
- 2 EL Honig

Zubereitung

Zitronen halbieren und den Saft auspressen. Ingwer gut waschen und in grobe Stücke schneiden. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Zitronensaft, Ingwer, Äpfel, Ananasstücke, Honig und 200 ml Wasser in einen Hochleistungsmixer oder Smoothie-Mixer geben und fein pürieren. Weitere 200 ml Wasser zufügen und mixen. Drink durch ein sauberes Geschirrhandtuch oder Safttuch passieren. Drink in kleine Shot-Gläser füllen und sofort servieren.