



Immunboostershot

Portionen: für 14 Tage

Zutaten

- ◆ 300g Ingwer
- ◆ 1 Orange
- ◆ 4 Äpfel

Zubereitung

Ingwer, Zitronen und Orange schälen

Äpfel in grobe Stücke schneiden

Alle Zutaten entsaften und in Gläser oder Flaschen abfüllen.
Jeden Tag in ein Schnapsgläschen füllen und trinken.



Guten Appetit!