Zázvorový shot

75 g čerstvého zázvoru
1 - 2 polévkové lžíce medu nebo jiného sirupu
2 pomeranče
2 citróny
půl lžičky kurkumy
trochu čerstvě mletého chilli a pepře

Citrusy vylisujeme, očištěný zázvor pokrájíme na menší kousky, přidáme sladidlo, koření a vše společně rozmixujeme.

Rozmixovanou směs přecedíme přes sítko. Hustou část přidáváme do vody, jogurtu nebo užíváme po lžičkách. Můžeme též zamrazit a přidávt do nápojů v létě.

Zcezený nápoj uchováváme v lednici a každý den si dáme jeden shot (panák). Výborný životabudič a prevence před chorůbkami.