

# KURKUMA- MÖHREN-SHOT



Dieser **Kurkuma-Möhren-Shot** liefert viele Nährstoffe, stärkt das **Immunsystem** und wirkt stark **anti-entzündlich**.

Die Zugabe von etwas **hochwertigem Öl** ist wichtig, damit der Körper das **Vitamin A** aus den Möhren besser aufnehmen kann.

## Zutaten (für 1 Pers.):

- 3 Möhren
- ca. 2 cm langes Stück frische Kurkumawurzel
- *alternativ*: ca. 1/2 TL Kurkumapulver
- 1 Prise schwarzer Pfeffer
- 1 TL Lein-, Oliven- oder Omega-3-Öl

## Zubereitung:

- die **Möhren** in einem Entsafter auspressen
- die **Kurkumawurzel** ebenfalls auspressen
- bzw. das **Kurkuma-Pulver** mit dem Karottensaft, dem Pfeffer und dem Öl gut verrühren



# KURKUMA- MÖHREN-SHOT



## Good to know

Das in **Kurkuma** enthaltene **Curcumin** wirkt stark **anti-entzündlich** und **anti-oxidativ**. **Kurkuma** stärkt die Abwehrkräfte und wirkt gegen freie Radikale und oxidativen Stress. Zudem unterstützt das Gewürz die **Verdauung** und kann gegen Völlegefühl helfen.

Die Kombination mit dem **Piperin** aus dem **schwarzen Pfeffer** verbessert die Bio-Verfügbarkeit des Kurkuma und verstärkt somit noch die gesundheitlichen Vorteile.

**Möhren** enthalten ebenfalls reichlich **Anti-Oxidantien**, die das Immunsystem stärken und freie Radikale im Körper unschädlich machen können. Sie enthalten weiterhin reichlich Vitamin C, Eisen und Folsäure, die ebenfalls unsere Abwehrkräfte stärken. Die leichte Süße kann zudem den **Heißhunger auf Süßigkeiten** reduzieren.

Das **Vitamin A** aus den **Möhren** kann erst durch die Zugabe von einem **hochwertigen Öl** vom Körper verwendet werden.

**Leinöl**, aber vor allem auch ein **hochwertiges Omega-3-Öl**, wirkt zudem stark **anti-entzündlich** und kann **Herz-Kreislauf-Erkrankungen** vorbeugen. Entscheidend ist dabei immer die **Herkunft** und die **Qualität des Öls!**

Für ein **gutes Omega-3-Öl** empfehle ich die Produkte der Firma **NORSAN**: der Fisch stammt aus **nachhaltigem Fischfang** und es gibt auch die **vegane Variante** aus Algen. Zudem gibt es die Produkte auch in **Kapselform**.

