

# DETOX CHALLENGE REZEPT DER WOCHE



## JAMU DER DETOX-SHOT AUS INDONESIEN

### Zutaten:

- 100 g frischer Kurkuma
- 50 g frischer Ingwer
- 1 EL Tamarindenpaste oder -mus (selbst gemacht oder fertig)  
alternativ: 3 bis 4 Limetten
- ½ TL „PURE Sweet Orient“ Gewürz
- 1 Prise Zimt
- 1 EL Agavendicksaft, Kokosblütensirup oder Honig (bei Bedarf)



### Zubereitung:

Ingwer und Kurkuma schälen und fein raspeln – unbedingt Einweg-Handschuhe anziehen, denn Kurkuma färbt alles gelb, was in seine Nähe kommt. Beides in einen Kochtopf geben, mit 1 Liter Wasser aufgießen und auf kleiner Flamme 15 Minuten köcheln lassen.

Abkühlen lassen und 1 Esslöffel Tamarindenpaste (alternativ 3 bis 4 Limetten) dazugeben. Die Gewürze und den Agavendicksaft hinzufügen und im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren.

### Tipp:

Man kann den Jamu kalt oder warm genießen und auch einige Tage im Kühlschrank aufbewahren.