



JAMU - KURKUMA TONIC AUS INDONESIEN

(Drinks & Smoothies)

Das gesunde Wundermittel aus Indonesien!

Rezept für: 1 Liter
Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten

120g Kurkuma, frisch
120g Ingwer oder Galgant
1000ml Wasser
80ml Limettensaft
3-5 EL Agavendicksaft

Anleitung

1. Den Kurkuma und Ingwer gründlich waschen und in grobe Scheiben schneiden. Zusammen mit 700ml Wasser circa 10 Minuten köcheln lassen.
2. In der Zwischenzeit die Limetten auspressen. Den „ausgekochten“ Kurkuma und Ingwer in einem High Speed Blender geben und sehr fein mixen. (circa 5 Minuten laufen lassen!)
3. Den Saft durch ein feines Sieb geben und mit dem Limettensaft vermischen. Anschließend mit dem Agavendicksaft abschmecken, abfüllen und kalt stellen.

TIPP

- WICHTIG!!! Benutzt nur einen Blender mit Glasbecher! Sollte Euer „Mixbecher“ aus Kunststoff sein, kann es passieren, dass sich der Becher komplett gelb färbt. Falls Ihr sagt: „Mir egal!“... dann sofort nach der Benutzung KALT abspülen und mit hochprozentigem Alkohol reinigen. Dann könnte es klappen, dass ihr Euren Mixer wieder von der gelben Farbe befreit.
- Am besten jeden Morgen ein kleines Glas Jamu !
- Traditionell wird der Jamu mit unterschiedlichen Sorten Ingwer und Galgant hergestellt. Der „normal“ bei uns erhältliche Ingwer funktioniert aber auch wunderbar.
- Beim Agavendicksaft müsst Ihr einfach probieren, wie Ihr den Jamu haben möchtet. Eher süß oder eher schärfer und spritziger.
- Der Saft hält sich circa ein - zwei Woche im Kühlschrank.