



Ingefärsshot – Shot med ingefära!

Nu är det förkylningstider, och vad är då bättre än ett ingefärsshot! Perfekt start på dagen, och med mitt shot vaknar man verkligen till av 😊 Extra mycket kallpressad ingefära för att behålla all nyttighet samt citron och honung!



Häng med på Instagram för mer inspiration: [@fredriksfika](https://www.instagram.com/fredriksfika)

Ingefära har antiinflammatoriska egenskaper, är full med antioxidanter och jag tycker att det är riktigt gott att både äta och att baka med! Jag har läst på en hel del angående ingefära och det ska tydligen öka förbränningen i kroppen också. Ett ingefärsshot på morgonen är alltså en bra start på dagen! Här hittar du ett alternativt recept på: **Ingefärsshot med gurkmeja**



Ingredienser till ca 0,5 liter Ingefärsshot

200 g färsk ingefära

4 citoner

2 msk honung

4 dl kallt vatten

Gör så här:

1. Skala ingefäran, det går bra med en vanlig potatisskalare, eller bara dra av skinnet med en sked.
2. Finriv ingefäran i en bunke.
3. Pressa citronerna och blanda ner i ingefäran tillsammans med honung och vatten.
4. Låt stå och dra en timme.
5. Sila av ingefäran och pressa ut så mycket av vätskan som möjligt.
6. Tappa upp på en trevlig flaska och förvara i kylan.
7. Ta ett shot på cirka 4 cl på morgonen, ingefärsshot håller cirka två veckor i kylan.



Finriv ingefäran, på det sättet så får du ut mycket av saften utan att använda en råsaftcentrifug eller liknande.

För mer inspiration och andra roligheter, se till att hänga med på Instagram: [@fredriksfika](#) och Facebook: **Fredriks Fika**



Blanda den rivna ingefäran med pressad citron, honung och vatten.

Låt blandningen stå och dra i en timme.

Jag testade att kandra ingefära för ett tag sedan, som små ingefäragodisar! Kika in på det receptet här:
Kanderad ingefära

Pressa ur all ingefära ordentligt för att få med så mycket som möjligt av saften. Av det som blir kvar kan du frysa in och använda när du lagar mat!

Här hittar du recept på snabbt Hälsoshot med Ingefära och olika bär och frukter: **Hälsoshot med Ingefära**

Om fredriksfika

Ålder: 39 år. Familj: Sambon Emil och stor, härlig släkt. Bor: Hofors Just nu: Jag bakar och bloggar flera gånger i veckan och brinner för att testa nya recept. Jag har ett stort intresse för styling och fotografi, alla bilder på bloggen är tagna av mig. Jag kom tvåa i tävlingen Hela Sverige Bakar 2013 och har sedan dess arbetat med bakning och events på olika sätt. Aktuell med min första bakbok som släpps 14e september!

Välkommen till Fredriks Fika!

[Visa alla inlägg av fredriksfika →](#)