

Smoothie: Immun-Booster



Aufwand:

Niveau: Leicht
Zubereitung: 10 Min.

Zutaten (2 Portionen):

- 2-3 dünne Scheiben Ingwer
- 100 g gefrorene Mango
- 1 frische oder gefrorene Banane
- 1 TL Öl (am liebsten Leinöl)
- 250 ml Pflanzendrink
- ½ TL Kurkumapulver
- ½ TL Ceylon-Zimtpulver
- Etwas Pfeffer
- 1 Prise Kardamompulver

Tipp: Wer mag kann als Topping Blütenpollen auf den Smoothie geben.

Zubereitung:

1. Schritt

Die Ingwerscheiben klein hacken.

2. Schritt

Den frisch gehackten Ingwer mit der gefrorenen Mango, der Banane, dem Öl, dem Pflanzendrink und dem Kurkumapulver cremig mixen.

3. Schritt

Zimt, Pfeffer und Kardamon hinzugeben und mit dem Mixer nochmals gut vermischen.

4. Schritt

Den Smoothie in 2 Gläser füllen.

LASSEN SIE ES SICH SCHMECKEN UND BLEIBEN SIE GESUND!

Quelle: Pamela Reif; You Deserve This: Einfache & natürliche Rezepte für einen gesunden Lebensstil; 2019