

TRINK DICH GESUND

**4 SMOOTHIE- & SHOT-
REZEPTE FÜR EIN STARKES
IMMUNSYSTEM**

GOLDENE MILCH

500 ml Mandeldrink • 3 TL
Kurkuma • 1 TL Kokosblüten-
sirup • 3 TL Zimt • 1 TL Karda-
mompulver • 1/2 TL gemahlene
Bourbon-Vanille

Für 2 Personen •
10 Min. Zubereitungszeit

1. Alle Zutaten in einen Topf geben, gründlich miteinander verrühren und kurz aufkochen lassen.
2. Die Flüssigkeit durch ein feines Sieb in zwei Becher oder Tassen gießen.
3. Nach Belieben mit einem Milchaufschäumer aufquirlen. Warm oder kalt genießen.

Kurkuma wirkt zellschützend und erhöht die Widerstandsfähigkeit des Körpers gegenüber Krankheitserregern wie Viren, Parasiten, Bakterien und freien Radikalen.



ROTE BETE- SMOOTHIE

Rote Bete versorgt dich mit Folsäure, Eisen, Kalium, Magnesium, Zink, Vitamin B und C und liefert außerdem Eiweiß und sowie wichtige Ballaststoffe.

1 frische Rote Bete • 1 große Möhre • 1 Orange • 1 daumengroßes Stück Ingwer • 2 Medjool-Datteln (entsteint)

Für eine Person • 10 Min. Zubereitungszeit

1. Rote Bete waschen (mit Handschuhen), schälen und in Stücke schneiden. Möhre waschen und würfeln. Orange und Ingwer schälen. Orange in Schnitze teilen, Ingwer würfeln.

2. Alles mit den Datteln und 150 ml Wasser in einem Standmixer cremig pürieren.

Bild: tanjichica | shutterstock.com



ENERGIE- SMOOTHIE

*1/2 Salatgurke • 1 Apfel • 1/2
Bund Petersilie • 1 Kiwi • 1/2
Ananas • 200 ml Kokoswasser •
1 Handvoll Eiswürfel*

Für 2 Gläser •

10 Min. Zubereitungszeit

1. Gurke waschen. Apfel waschen und Kerngehäuse entfernen. Kiwi und Ananas schälen. Alles in Stücke schneiden. Petersilie waschen und mit Obst und Gurke in einen Mixer geben.

2. Kokoswasser und Eis hinzugeben. Alles cremig mixen und auf zwei Gläser verteilen.

"An apple a day keeps the doctor away" – der Spruch kommt nicht von irgendwoher. Äpfel beinhalten etwa 20 verschiedene Mineralstoffe wie Kalium, Calcium, Phosphor und sogar geringe Mengen an Eisen.



ANTIVIRALER IMMUNSHOT

Unser antiviraler Immunshot sorgt nicht nur für die Stärkung deines Immunsystems, sondern gibt dir in der Früh auch noch einen Wach-Effekt.

Saft einer Zitrone • eine halbe Orange • ein großes Stück Ingwer • 1 TL Kurkuma • 2 EL Apfelessig • 1 EL Honig • 1 TL Zimt • 1/2 TL Vanilleextrakt • etwas Pfeffer, damit Kurkuma seine volle Wirkung entfaltet

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben und für etwa 90 Sekunden mixen.
2. Du kannst auch täglich etwa zwei Teelöffel davon in deinen Tee geben.

Bild: Anna K Mueller | shutterstock.com

