

	Immunabwehr-Booster	„ALL IN ONE“ Energie & Vitalstoffspender	Regenerationsbeschleuniger Kurkuma & Ingwer
Zeit	Vorbereitungszeit: 10 Min Zubereitungszeit: 15 Min Gesamtzeit: 25 Min	Vorbereitungszeit: 15 Min Zubereitungszeit: 5 Min Gesamtzeit: 20 Min	Vorbereitungszeit: 10 Min Zubereitungszeit: 5 Min Gesamtzeit: 15 Min
Menge	Portion: ca. 1000 ml	Portion: ca. 700 ml	Portion: ca. 1800 ml
Zutaten	2 Handvoll Ingwer frisch oder Pulver 2 Äpfel 2-4 große Orangen 1 Zitrone 1-2 EL Kurkuma	250 g Naturjoghurt 150 ml Orangensaft 1 reife Banane 25 g Ingwer 100 g Tofu 1 gestr. TL Zimt 10 g Weizenkeime 150 g Tiefkühl-Himbeeren oder Waldbeerenmix 1 Prise Chilipulver 1 TL Speiseleinöl 2 TL Honig 50 g Haferflocken	½ Bund Petersilie glatt 2 Spinat 2 Bananen geschält 1 Apfel mittelgroß, mit Schale – alternativ: 2 Birnen, klein mit Schale Saft von 2 Orangen ½ Avocado Evtl. ¼ Limette mit Schale 1 Stück Kurkuma, mit Schale, ca. 3 cm lang oder alternativ reichlich Kurkumapulver 1 Stück Ingwer, mit Schale, gut 2 cm lang oder alternativ ca. 1 gestrichenen TL Ingwerpulver 1 Prise schwarzen Pfeffer oder alternativ ca. 1 gestrichenen TL Chilipulver Ca. 200 ml Wasser (je nach Konsistenzwunsch)
Zubereitung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ingwer mit Hilfe eines Entsafters oder einer Knoblauchpresse pressen ▪ Zitrone und Orangen mit der Handpresse ausdrücken (je mehr Orange, desto lieblicher der Booster) ▪ Den Saft zusammen mit dem Ingwersaft mit den Äpfeln in einem Mixer kurz zu einer homogenen Flüssigkeit mixen ▪ Danach Kurkuma in die Mischung geben und kräftig umrühren, bis sich das Gewürz auflöst ▪ Booster durch einen Trichter in eine verschließbare 1-Liter-Flasche gießen 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ingwer und Banane schälen und in Stücke schneiden ▪ Alle Zutaten zusammen in einen Mixer geben und ca. 1 Min. lang durchquirlen lassen ▪ Jede einzelne Komponente des Shakes kann durch Alternativen ersetzt werden. Seien Sie experimentierfreudig! ▪ Optionen: z.B. kann Ingwer gegen Sanddorn oder Tofu gegen Sojamilch und vieles mehr getauscht werden. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Zutaten reinigen und auf mixermäßige Größe zuschneiden ▪ Avocado halbieren, entkernen und Fruchtfleisch herauslösen ▪ Zutaten in einen Mixer geben und bis zur smoothen Konsistenz mixen ▪ Winter-Smoothie von Herzen genießen!
Autor	Unbekannt von www.lecker.de	Wolfgang Feil & Herbert Steffny	Carla von GrüneSmoothies.de