



Immun-Power-Drink

fertig in nur 5 Minuten!

ZUTATEN FÜR 2-3 DRINKS:

1/2 goldgelbe Banane

3-4 aromatische Aprikosen

½ Bio-Zitrone

50-60 g Baby-Blattspinat (gern in Bio-Qualität)

200-250 ml kaltes Wasser

150-160 g Tiefkühl-Beeren (z.B. Heidelbeeren, Himbeeren, oder eine Mischung daraus)

haselnussgroßes Stück Ingwer

ZUBEREITUNG:

Banane entkleiden, Aprikosen von den Steinen und Zitrone von der Schale befreien; Alles grob stückig schneiden und in den Standmixer geben.

Spinatblätter abbrausen und mit dem Wasser sowie den gefrorenen Beeren ebenfalls in den Mixer geben.

Nach Gusto etwas Zitronenschale und gestückelten Ingwer zugeben; Alles einige Minuten smooth zerkleinern und, eventuell mit weiterem Wasser, in die gewünschte Trinkkonsistenz bringen.

In Gläser füllen und direkt genießen!

Die verschiedenen und intensiven Farben der Früchte und des Spinats sowie die kräftigen Aromen aller Zutaten ergeben sowohl eine schmackhafte als auch Schutzstoffreiche Zubereitung – gesunder Genuss at its best!