

Winter- smoothie



ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

1 Grapefruit
½ Zitrone
1 Karotte
½ Banane
200 ml Orangensaft
2 cm Stück Ingwer
1 EL Honig
1 Prise Zimt

ZUBEREITUNG:

1. Die Zitrone heiß abwaschen und die Schale fein reiben.
2. Anschließend den Saft von Grapefruit und Zitrone auspressen und gemeinsam mit den übrigen Zutaten im Mixer fein pürieren.

TIPP

Besonders in der Erkältungszeit kann man mit dem frischen Smoothie das Immunsystem zusätzlich stärken!