

Orangen-Smoothie



TIPP

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

ZUTATEN FÜR 4 DRINKS:

4 Orangen,
4 getrocknete Datteln,
2 Bananen, 500 ml Orangensaft,
2 EL Zitronensaft,
1 Stück Ingwer (3 cm)
-
1 EL Chiasamen

ZUBEREITUNG:

1. Das Fruchtfleisch der Orangen auslösen, die Bananen schälen.
2. Beides zusammen mit Ingwer, Datteln und Zitronen-, Orangensaft im Mixer fein pürieren.
3. Anschließend die Chiasamen unter-rühren, für 4-5 Minuten quellen lassen, in Gläser füllen und servieren.