

Hier und heute



Winter-Crush-Smoothie

Ernährungswissenschaftler Dr. Stephan Lück macht aus verschiedenen Obst- und Gemüsesorten eine leckeren Smoothie, der mit Hilfe einiger Gewürze, wie Ingwer und Zimt, nicht nur eine winterliche Note, sondern auch eine heilende Wirkung entfalten soll.

Rezept

Für Winter-Crush-Smoothie

von Ernährungswissenschaftler Dr. Stephan Lück

Winter-Crush-Smoothie

Zutaten

- 6 Stück reife Zwetschgen
- 1 kleine Bio-Möhre
- 1 Stück Bio-Apfel
- 5 g Bio-Ingwer (frisch)
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Ceylon Zimt
- 200 ml Bio-Apfelsaft (naturtrüb)
- Crushed Ice

Zubereitung

Zwetschgen und Apfel waschen entkernen und vierteln. Möhre waschen und in Scheiben schneiden. Ingwer schälen und klein schneiden. Crushed Ice in Gläsern füllen (halb voll). In einen Standmixer alle Zutaten geben und kräftig durchmischen. In die Gläser verteilen und frisch genießen.