

DER GELBE KICK

IMMUNABWEHR FÜR ANGESCHLAGENE



Zutaten für 3 dl Saft

2.5 dl	Wasser
5 EL	Saft einer Bio Zitrone
etwas	Zitronenschale
2 EL	Honig
5 Scheiben	Ingwerwurzel
1/4 TL	Kurkumapulver
2 Prisen	Pfeffer

Alle Zutaten in einen Blender oder Smoothie-Mixer geben. Kräftig aufdrehen, den Saft durch ein Sieb in die Gläser abseihen und fertig ist der Immunstärker.

HINTERGRUND

Dieser Smoothie vereint die beiden entzündungshemmenden und wärmenden Wurzeln Ingwer und Kurkuma zu einem intensiven Getränk. Durch die Kombination des Honigs und Zitronensafts ist dieses Getränk nicht nur schmackhaft, sondern auch ein perfektes Präventionsgetränk für die Grippezeit. Prost, auf die Gesundheit!

