



So geht's:

Ein super Saft, um deine Immunabwehr zu stärken. 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.

Gut zu wissen:

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!



Zutaten und Material für 1 Glas (3 dl)

- 2.5 dl Wasser
- 5 EL Saft einer Bio Zitrone
- Etwas Zitronenschale
- 2 EL Honig
- 5 Scheiben Ingwerwurzel
- $\frac{1}{4}$ TL Kurkumapulver
- 2 Prisen Pfeffer



Verknüpfung:

- GORILLA WAH-Lektionen

Alle Unterrichtsmaterialien unterstehen der [Creative Commons Lizenz BY-NC-SA](#).

