

Stärken Sie Ihr Immunsystem

Wie wäre es denn mit einem leckeren Beerenshake, der schnell gemacht ist, lecker schmeckt und uns mit Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen versorgt. Vielleicht haben Sie ja auch noch, so wie ich, Beeren vom letzten Jahr in der Tiefkühltruhe, die weg müssen.

Zutaten: (2 Portionen)

1 Banane

250 ml Orangensaft - idealerweise frisch gepresst, alternativ Direktsaft

1 Apfel

etwas Ingwer

200 g tiefgefrorene Beeren (z. B. schwarze oder rote Johannisbeeren, Himbeeren)

100 g fettarmer Joghurt

1 Teelöffel Leinöl

100 ml Wasser

etwas Vanillepulver, Koriander und Zimt

Alles gut miteinander pürieren.

Lassen Sie sich's schmecken! Passt gut zum Frühstück oder als Zwischenmahlzeit!