

SPORT & ERNÄHRUNG

KURKUMA-INGWER-ORANGEN-SMOOTHIE *1/2*



FOOD FACTS

*Kurkuma-Ingwer-Orangen-Smoothie:
Schnell zubereitet und gesund*

- ◆ Frische Orangen stecken voller Vitamin C.
- ◆ Kurkuma gilt auch als „Zauberknolle“ und „Gewürz des Lebens“. Es soll gegen Entzündungen helfen und außerdem die Verdauung fördern.
- ◆ Ingwer ist ein echter Allrounder: Er liefert Vitamine und Mineralstoffe wie Vitamin C, Magnesium, Kalium, Kalzium und Eisen. Auch ihm wird eine entzündungshemmende Wirkung zugeschrieben.

SPORT & ERNÄHRUNG

KURKUMA-INGWER-ORANGEN-SMOOTHIE 2/2



Das Rezept – Schritt für Schritt nachkochen

Allgemein

15 Minuten	Zubereitungszeit
320 kcal	pro Portion (mit Kokosmilch)
162 kcal	pro Portion (mit Mandelmilch)

Zutaten für 4 Portionen

2	reife Bananen
300 g	Ananas, in Stücke
4	Orangen, ausgepresst
½	Zitrone, ausgepresst
400 ml	Kokos- oder Mandelmilch
100 ml	Wasser
2 EL	Ingwer, klein gehackt
1 TL	Zimt
½ TL	Kurkuma
½ TL	Pfeffer

- 1** Die Ananas schälen, längs vierteln, Strunk entfernen. Fruchtfleisch grob würfeln, den Rest anderweitig verwenden.
- 2** Die vier Orangen sowie eine halbe Zitrone mit einer Saftpresse auspressen.
- 3** Ingwer in Stücke schneiden.
- 4** Die Bananen schälen und mit Ananas würfeln, Orangen- und Zitronensaft, Kokos- oder Mandelmilch, Wasser und Gewürze in einem Standmixer fein pürieren.
- 5** Den Smoothie auf 4 Gläser verteilen und servieren.

