

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



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, ausgespresst

½ Zitrone, ausgespresst

400 ml Kokos- oder Mandelmilch

100 ml Wasser

2 EL Ingwer, klein gehackt

1 TL Zimt

½ TL Kurkuma

½ TL Pfeffer

Das Rezept – Schritt für Schritt nachkochen

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.