



Immunbooster Smoothie

PORTIOUN : 1
PREPARATIOUN : 7 Minuten

ZOUBEREEDUNG

1. Den Apel schielen an d'Kären ewechhuelen.
2. Den Ingwer schielen.
3. All Zutaten an e Mixer ginn a gutt mixe bis eng glat Mass entsteet – ouni Stécker.
4. De Smoothie an e Glas schëdden a genéissen.

ZUTATEN

- 150 ml Muertejus
- 1/2 Apel
- 1/2 Giel Zitroun (Jus)
- 1 Orange (Jus)
- 1/4 Frësch Mango
ODER 70 g gefruere
Mango
- 1 Stéck frëschen
Ingwer (1 cm)