

POWER SMOOTHIE mit Ingwer

1 Stück Ingwerwurzel (ca. 15 g)

1 Mango

4 reife Kiwis

8 Orangen (am Besten in Bio-Qualität)

2 Limetten

12 Eiswürfel

Ingwer schälen und reiben. Mango und Kiwis ebenfalls schälen und das Fruchtfleisch klein schneiden. Restliche Orangen und Limetten auspressen..

Alles im Thermomix oder mit Passierstab zu einem Smoothie verarbeiten.

TIP:

Bei Erkältungen idealer Kick für das Immunsystem und ganz nebenbei kurbelt dieser Smoothie auch die Fettverbrennung an.