

Tipp der Woche

Denken Sie positiv und Lachen Sie viel

Mango-Smoothie

Zutaten für 2 Portionen

- 1 kleines Stück Ingwer
- 2 EL griechischer Rahmjoghurt
- 1 vollreife Mango
- 3 EL Eiswürfel

Zubereitung

Ingwer schälen, fein reiben und in den Mixer geben. Mango schälen, grob schneiden und ebenfalls in den Mixer geben.

Griechischer Rahmjoghurt und Eiswürfel dazu geben und alles gut mixen.

kontakt@geratrium.ch

Machen Sie mit!

Senden Sie uns Ihre Smoothie- & Saft-Fotos, eigenen Vitamin-Rezepte und Tipps, um das Immunsystem im Winter zu stärken.