

## Tipp der Woche

Gelbes, oranges und rotes Gemüse wärmt den Bauch

## Sauerkirschen-Smoothie

### Zutaten für 2 Portionen

100g	Sauerkirschen (tiefgekühlt)
1	Banane
1cm	Vanilleschote
150ml	kalte Sojamilch
5	Eiswürfel

### Machen Sie mit!

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

### Zubereitung

Banane schälen & in Stücke schneiden. Vanilleschote mit dem Messer aufschlitzen und auskratzen. Alles zusammen mit der Sojamilch im Mixer pürieren.

Eiswürfel dazu geben und alles nochmals durchmischen, bis ein cremiger Smoothie entsteht.

[kontakt@geratrium.ch](mailto:kontakt@geratrium.ch)