



Tipp der Woche

Halten Sie Ihre Nasenschleimhaut feucht...

30. November bis 4. Dezember

Beeren-Smoothie

Zutaten für 3dl

100g frische od. tiefgekühlte Beeren
3-4 EL Joghurt nature
1.75dl Milch
1 Prise Salz
Honig zum Süssen

Machen Sie mit!

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

Zubereitung

Alle Zutaten mit dem Mixer pürieren, in eine Flasche oder Glas füllen und konsumieren.

Dieser Smoothie kann gut vorbereitet und im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Bei Bedarf mit Milch, Wasser oder Fruchtsaft verdünnen.

kontakt@geratrium.ch