

## Tipp der Woche

Achten Sie auf eine gesunde Darmflora

80% des Immunsystems ist im Darm

## Kurkuma-Orangen-Smoothie

### Zutaten für 2 Portionen

- 8 kleine Saftorangen
- 2 Bananen
- ½ reife Mango (oder Ananas)
- 1 daumengrosses Stück Ingwer
- 1 TL Kurkumapulver (oder Kurkumawurzel)
- 1 Handvoll Eiswürfel

### Zubereitung

Orangen auspressen und den frischen Orangensaft mit den restlichen Zutaten im Mixer fein pürieren.

Sofort servieren!

### Machen Sie mit!

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

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