

## Orangen-Ingwer-Goji Beeren-Smoothie

Für ein starkes Immunsystem!



 10 Min.

### Zutaten für ca. 4 mittelgroße Gläser:

- 2 große Orangen
- 1/2 Apfel
- 3 EL getrocknete und eingeweichte Goji Beeren
- kleine Stückchen Ingwer, geschält
- 1/2 reife Banane, in Scheiben geschnitten und eingefroren
- Agavendicksaft/Honig nach Geschmack
- 1-2 Tassen Eiswürfel



So einfach geht's ...

### Zubereitung:

1. Orangen schälen und in kleinere Stücke schneiden.
2. Apfel aufschneiden, Kergehäuse entfernen und die Hälfte in kleine Stücke schneiden.
3. Orange und Apfel zusammen mit Goji Beeren, Ingwer und Banane für einige Sekunden in den Mixer geben.
4. Eiswürfel in den Mixer hinzufügen -> Je mehr Eiswürfel, desto flüssiger wird der Smoothie!
5. Agavendicksaft oder Honig nach Geschmack zum Süßen hinzufügen und unterrühren.

Genießen Sie Ihren Smoothie am besten frisch. Haltbarkeit: ca. 1 Tag im Kühlschrank.

Guten Appetit wünscht  
Ihr Team von noma-med