



Detox Power Smoothie

Zutaten: für 1 Portion

- ½ Banane
- 40 gr gefrorene Blaubeeren
- 25 gr gefrorene Himbeeren
- Frischer Koriander
- Frische Petersilie
- Saft von ½ Limette
- 8 gr Ingwer
- 100 ml Wasser oder Kokoswasser
- Optional: 1 TL Gerstengraspulver

Zutaten: für 2 Portionen

- 1 Banane
- 80 g gefrorene Blaubeeren
- 50 gr gefrorene Himbeeren
- Frischer Koriander
- Frische Petersilie
- Saft von 1 Limette
- 16 gr Ingwer
- 200 ml Wasser oder Kokoswasser
- Optional: 2 TL Gerstengraspulver

Zubereitung:

1. Kräuter heiß abwaschen.
2. Ingwer schälen und grob schneiden.
3. Banane schälen und klein schneiden.
4. Alle Zutaten in einen Mixer (am besten Hochleistungsmixer) geben und gut durchmischen.

Der Smoothie kann auch über den Tag –to go – zu verzehrt werden. Wer abnehmen möchte, wählt entweder Smoothie oder Frühstück.

Merke: **Heidelbeeren** (vor allem Wildheidelbeeren) sind richtige Vitaminbomben. Sie enthalten reichlich Vitamin C und E. Beide Vitamine zählen zu den Antioxidantien, helfen freie Radikale abzufangen und stärken das Immunsystem. **Ingwer** ist reich an Vitamin C und enthält darüber hinaus Magnesium, Eisen, Kalzium, Kalium, Natrium und Phosphor. Ingwer wirkt virusstatisch, hemmt also die Vermehrung von Viren. **Koriandergrün** stärkt das Immunsystem und hilft bei Entzündungen.