



# Der Ernährungs- Kompass

Gesund & lecker  
für Entdecker

## Ingwer-Smoothie

### Zutaten (für 2 Personen)

- 1 Zitrone
- ½ Apfel
- 1 Banane
- ½ Liter Maracujasaft
- 1 TL Honig
- 1–2 EL frisch geriebener Ingwer



### Zubereitung

1. Die Zitrone auspressen und den Saft in einem Behälter auffangen.
2. Den Apfel waschen, entkernen und mit der geschälten Banane in grobe Stücke schneiden.
3. Die Früchte mit Maracuja- und dem Saft der Zitrone, Honig und Ingwer vermischen, alles mit dem Mixstab fein pürieren und auf zwei Gläser verteilen. Der scharfe und würzige Ingwer gibt dem Smoothie den gewissen Kick und kurbelt den Stoffwechsel an.

Arbeitszeit: ca. 5 Min.