



# BronchoDirect®

## Rezepte, die auch dem Immunsystem schmecken.

### Würziger Orangen-Ingwer-Smoothie (vegetarisch und vegan)

Dieser Smoothie ist eine Vitaminbombe, die Ihr Immunsystem auf Trab bringt. Orangen liefern Vitamin C, Kurkuma, Zimt, Ingwer und schwarzer Pfeffer gesunde Aromen. Übrigens hat synthetisches Vitamin C nur wenig mit Vitaminen aus der Natur gemein. Bei Obst und Gemüse verstärken zahlreiche Pflanzenwirkstoffe den Effekt der Vitamine. Eine Pille kann also natürliche Substanzen niemals ersetzen. Mandelmilch liefert Ihrem Körper Vitamin E und wichtige Mineralstoffe.

#### Zutaten (für 2 Portionen):

- 3 Orangen
- 2 Karotten
- 250 ml Mandelmilch
- 3 cm Ingwerwurzel
- ½ TL Zimt
- ¼ TL Kurkuma
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- 1 TL Weizenkeimöl
- 1 EL Honig

#### Zubereitung:

Orangen auspressen. Ingwerwurzel schälen und fein reiben. Gewaschene Karotten in Stücke schneiden und in einen Mixer geben. Zimt, Kurkuma, schwarzen Pfeffer, Weizenkeimöl, Ingwer und Honig zufügen. Mit Mandelmilch und Orangensaft auffüllen und alles auf hoher Stufe fein pürieren. Der Ausdruck Smoothie kommt von dem englischen Wort smooth, was wir mit sanft oder cremig übersetzen können. Sie können die Konsistenz des Smoothies anpassen, indem Sie mehr Flüssigkeit zugeben oder zusätzlich ein Stück Banane mitpürieren.

#### Tipp:

Vegetarier können statt Mandelmilch normale Milch nehmen

