

Was du brauchst:

1 Banane 

 1 Orange

Saft einer  halben Zitrone

 1/2 Mango (100g)

100 ml Wasser 



Mixer

Zubereitung:

- 1 Halbiere die Zitrone und presse den Saft aus.
- 2 Schäle nun die Orange und Banane, schneide sie klein und gib alles in den Mixer.
- 3 Schäle die Mango und schneide sie ebenfalls in kleine Stücke. Gib etwa die Hälfte der Mangostücke mit in den Mixer.
- 4 Gib anschließend das Wasser mit in den Mixer.
- 5 Jetzt kannst du die Zutaten im Mixer pürieren, bis ein cremiger Smoothie entsteht.
- 6 Auf die Gesundheit! **Cheers!**

Immun-Power-Smoothie

Stärke deine **Superkraft!** 

Unser Immunsystem schützt unseren Körper vor Keimen, wie Viren und Bakterien, die uns krank machen können. Man könnte auch sagen, es ist unsere persönliche Superkraft, die die Bösewichte fernhält. Um diese Superkraft zu stärken, können wir verschiedene Dinge tun, wie etwa auf eine gesunde Ernährung zu achten. Zum Beispiel mit diesem leckeren Immun-Power-Smoothie! Mangos, Orangen, Zitronen und Bananen liefern viel Vitamin C, was deinem Immunsystem einen Extra-Kick gibt. Sie versorgen dich außerdem mit Energie und Ballaststoffen. Probiere es aus! **Nimm einen Schluck und stärke deine Superkraft!**

