

# Kurkuma-Smoothie



## Zusatztipp

von Julia Dunkel

Köchin bei dieCuisine

- Falls Früchte drohen, schlecht zu werden, lassen sie sich geschnitten einfrieren und sind so perfekt, um Smoothies zuzubereiten.
- Für zusätzlichen Nährwert können nach Bedarf auch Proteinpulver, Chiasamen oder Leinsamen untergemischt werden.
- Das Antioxidans Curcumin wird vom Körper leichter aufgenommen, wenn etwas Pfeffer und Fett hinzugefügt werden. Daher empfiehlt sich eine fettreiche Joghurtsorte oder alternativ ein Löffel neutrales Öl.
- Wer es gerne etwas süsser mag, kann einen Löffel Honig oder Ahornsirup dazugeben.



2 Portionen



10 min

50 g gefrorene Apfelstücke

1 gefrorene Banane

80 g griechisches Joghurt  
(oder pflanzliche Alternative)

½ TL gemahlener Zimt

½ TL gemahlene Kurkuma  
(oder ein Stück frisch)

¼ TL gemahlener Ingwer  
(oder ein Stück frisch)

2 dl ungesüsster Mandeldrink  
(oder Ähnliches)

1 Prise schwarzer Pfeffer



## Zubereitung

1. Alle Zutaten in einen leistungsstarken Mixer geben und cremig mixen.
2. Am besten frisch geniessen. Der Smoothie hält sich aber gut auch einen Tag im Kühlschrank.