



Für Zuhause oder Unterwegs

Unser „Bleib-gesund“-Smoothie

- ✔ Gesund, lecker und schnell gemacht
- ✔ Das Rezept – Zutaten im Überblick
- ✔ Die Zubereitung – Eine Frage des Geschmacks

[www.tuev-nord.de/
gesund-bleiben](http://www.tuev-nord.de/gesund-bleiben)

TÜV®

TÜV NORD
Akademie

TÜV NORD GROUP

Für Zuhause oder unterwegs

Unser „Bleib-gesund“-Smoothie



Smoothies enthalten viele Vitamine und können somit zur Stärkung des Immunsystems beitragen. In industriell produzierten Smoothies, die es beispielsweise in Supermärkten zu kaufen gibt, gehen diese Vitamine jedoch aufgrund der Konservierung der Zutaten zum Großteil verloren. Besser ist es von daher, die Smoothies selbst zuzubereiten.



Gesund, lecker und schnell gemacht

Smoothies sind gesund, lecker und schnell gemacht. Die im Obst oder Gemüse enthaltenen Vitamine können dabei helfen, die körpereigenen Abwehrkräfte zu unterstützen und gesund zu bleiben. Die in unserem „Bleib-gesund“-Smoothie enthaltenen Früchte tragen durch ihren hohen Anteil an Vitamin C zur Stärkung des Immunsystems bei. Kurkuma gilt in asiatischen Ländern als „Gewürz des Lebens“ und ist insbesondere für seine heilsame Wirkung bekannt. Es wirkt entzündungshemmend, antioxidativ und soll sogar vor Gehirn, Herz- oder Krebserkrankungen schützen.

Ob für Zuhause oder unterwegs - Smoothies sind ideal, wenn es mal wieder schnell gehen muss.



Das Rezept - Zutaten im Überblick

- 1/2 Mango
- 1/2 Papaya
- 1/4 Ananas
- 1 TL Papaya-Kerne
- 1 TL Kurkuma
- Wasser nach Belieben
- Optional: Chia-Samen



Die Zubereitung - Eine Frage des Geschmacks

1. Das Obst in kleine Stücke schneiden.
2. Alle Zutaten in den Mixer geben. Wasser nach Belieben hinzufügen. Je nach gewünschter Konsistenz können Sie die Menge des Wassers variieren.
3. Zutaten pürieren bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Ggf. noch mehr Wasser hinzugeben.
4. Smoothie umfüllen und genießen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Ausprobieren und Genießen!

Ihr Team der TÜV NORD Akademie