



## GELBER SMOOTHIE mit Kurkuma & Ingwer

Grüne Smoothies sind in aller Munde und bei vielen schon ein fester Bestandteil im Alltag. Es gibt zahlreiche Variationen und Kombinationen mit einer Ladung an Energie für deine Zellen. Mit entzündungshemmenden Lebensmitteln wie Kurkuma oder Ingwer dieser Smoothie noch wertvoller und gesünder.

Alle Zutaten des unten stehenden gelben Smoothies sind entzündungshemmend, unterstützen die Verdauung und helfen Leber und Nieren dabei, Gifte aus dem Körper zu transportieren. Sie sind reich an Vitalstoffen und natürlich super lecker!

### Zutaten (für 1 Portion):

200 ml Mandelmilch, 50 ml Wasser, 1 Banane, 1 EL Zitronensaft  
1 TL Kurkuma, 1 Stück frischer Ingwer, 1 TL Zimt, 1 TL Chia Samen, 1 TL Honig

### Zubereitung

Mixe alle Zutaten bis sie ganz cremig und schaumig sind, am besten gleich verzehren - trinke Schluck für Schluck, kaue das Getränk regelrecht : )

Lotus Yogazentrum, Inh. Carola Maria Stiefvater  
Am Holderstock 1, 77652 Offenburg  
[www.lotus-yogazentrum.de](http://www.lotus-yogazentrum.de)