



ZUBEREITUNG

Für den Immun Booster Äpfel und Ingwer grob würfeln. Schale der Zitrone abschneiden und das Fruchtfleisch ebenfalls grob würfeln. Fruchtwürfel nun entsaften, restlichen Zutaten ergänzen und alles gut verquirlen.

Für den Schokoladen-Bananen-Smoothie alle Zutaten in den Smoothie Mixer geben und fein pürieren. Sollte die Konsistenz noch zu fest sein etwas Wasser oder Milchalternative ergänzen.

Für den Kräuter-Minz-Eistee 1000 ml Wasser zum Kochen bringen und Teebeutel sowie Pfefferminzweige und Zucker in eine Kanne o. Ä. geben. Alles mit kochendem Wasser aufgießen, 10 Minuten ziehen lassen. Danach die Teebeutel entfernen und abkühlen lassen. Am besten über Nacht im Kühlschrank durchkühlen und mit Eiswürfeln genießen.

Für das Aromawasser Salatgurke bis zu den Kernen längs in dünne Streifen schneiden. Zitrone in dünne Scheiben schneiden. Alle Zutaten in eine Karaffe geben, mit 1000 ml Wasser auffüllen und 30 Minuten ziehen lassen.

ZUTATEN

Für 500 ml Immun Booster:

- 4 Äpfel
- 1 Zitrone
- 4 cm Ingwer, daumendick
- 100 ml Kokosmilch
- 1 TL Kurkuma, gemahlen oder 2 cm frischen Kurkuma
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- 2 TL Agavendicksaft

Für 500 ml Schokoladen-Bananen-Smoothie:

- 1 reife Banane
- 80 g Cashewkerne
- 250 ml Milchalternative
- 3 EL Backkakao
- 1 EL Zucker

Für 1000 ml Kräuter-Minze-Eistee:

- 2 Beutel Kräutertee
- 1 Beutel Kamillentee
- 3 Zweige Pfefferminze
- 1-2 EL Zucker

Für 1000 ml Aromawasser:

- 2 Zweige Basilikum
- ½ Bio-Zitrone
- 10 cm Salatgurke
- 50 g Heidel- oder Himbeeren

UTENSILIEN

Schneidebrett, Messer, Entsafter (für den Immun Booster), Smoothie Mixer (für den Smoothie), Wasserkocher oder Topf (für den Tee), Sparschäler und Karaffe (für das Aromawasser)