

# Immun-Smoothie

## Zutaten (für 1 Personen):

- 1 Apfel
- 0,5 Banane
- 0,5 Zitrone
- nach Belieben: Ingwer
- 2 Handvoll Spinat
- 0,2 TL Zimt
- Wasser

Apfel vierteln und entkernen, Banane schälen, Spinat waschen und grob zerkleinern. Ingwer schälen und klein schneiden, Zitrone auspressen. Alles zusammen mit Wasser in einem Mixer fein pürieren und mit Zimt verfeinern.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 12.02.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)