

Immunbooster-Saft

Zutaten (für 2 Personen):

- 200 g (frisch oder TK) Beeren
- 1 TL (frisch oder gemahlen) Kurkuma
- 1 TL frischer Ingwer
- 1 EL Kürbiskernmus
- 2 Paranüsse
- 1 Orange
- alternativ: Direktsaft vom Granatapfel
- oder Möhrendirektsaft
- 2 TL Algenöl

Tiefgekühlte Beeren rechtzeitig auftauen. Ingwer und Kurkuma fein reiben. Statt frischem kann man auch gemahlene Ingwer verwenden, dann nur die halbe Menge nehmen. Orange auspressen. Wer stattdessen Direktsaft verwendet, kann jeweils 1 Orange mit 125 ml Direktsaft ersetzen.

Kurkuma, Ingwer, Kürbiskernmus, Paranüsse und gewaschene oder aufgetaute Beeren mit dem Saft im Mixer cremig-fein pürieren. Im Anschluss das Algenöl unterrühren und auf Gläser verteilen. Als Saft zum Frühstücksbrot oder Porridge trinken.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen