

# Winterlicher Smoothie



## Zutaten für 1-2 große Gläser:

- 1 Banane
  - 1 Apfel
  - 1 Orange
  - Joghurt
  - Zimt
- 

Falls du noch nie einen Smoothie gemacht hast, hier die Kurzanleitung: Alles klein schneiden und mixen!

## Zubereitung:

Tatsächlich ist die Zubereitung ein Kinderspiel und man kann immer ein wenig variieren.

Bestimme selbst, ob du den Apfel mit oder ohne Schale verwendest. Für einen Mixer ist das kein Problem, für die Zufuhr von wichtigen Vitaminen aber ein großer Pluspunkt. Denn die stecken beim Apfel direkt unter der Schale.

Ein guter Smoothie ist nicht nur lecker, sondern auch gesund. Das ist vor allem im Winter wichtig, wenn unser Immunsystem deutlich geforderter ist, als in der warmen Jahreszeit.

---

**TIPP**  
Eine Prise Zimt  
verleiht dem  
Smoothie eine  
winterliche Note.