



#FITMITBIO

MICHAEL ANDREI



Beruf: Profi-Volleyballer, Personal Trainer und Ernährungscoach

Nationalität: deutsch / Größe: 2,10 m / Position: Mittelblock



#FITMITBIO

BIO-MANGO SMOOTHIE ALS IMMUN-BOOSTER

ZUTATEN:

- 1 Bio-Banane
- 100g Bio-Mango
- 100 ml Wasser
- 1 Bio-Orange
- 1 TL Bio-Ingwer
- Eiswürfel
- Saft einer 1/2 Bio-Zitrone
- 1 Prise Bio- Kurkuma

ZUBEREITUNG:

Banne, Orange und Mango schälen, klein schneiden und in einen Mixer geben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Den Ingwer mit einem Löffel von der Schale befreien und in den Mixer geben.

Zum Schluss eine Prise Kurkuma mit dem Wasser und einer handvoll Eiswürfel hinzugeben. Solange mixen, bis ein cremiger Smoothie entsteht. Je nach Geschmack und Konsistenz-Wunsch noch etwas Wasser hinzugeben.

WWW.BIOFRUIT.DE



BIOFRUITGMBH



BIOFRUIT_GMBH



BIOFRUIT-GMBH