



IMMUNERŐSÍTŐ

Epres-mandulás smoothie

HOZZÁVALÓK:

130 g fagyasztott
eper vagy málna
1 pohár növényi
joghurt
200 ml szója tej
2 ek mandula
2 ek méz
1 tk apróra vágott
gyömbér

ELKÉSZÍTÉS:

Tedd a turmixba a
hozzávalókat és jól keverd
össze!

TUJTAD?

A mandula tele van E-vitaminnal és mangánnal, amik hatékonyan támogatják az immunsejtek egészséges működését.