**Im Februar**

Der Februar ist ein Monat zum Aufbruch. Die Tage werden wieder länger und uns drängt es nach Vitalstoffen, um nach der Winterzeit wieder aktiver zu werden. Um den Winterblues zu vertreiben, nehme ich gerne Vitalstoffbomben zu mir, die das Immunsystem schützen und mich fit und leistungsfähig halten.

Am einfachsten und schnellsten gelingt dies mit grünen Smoothie’s. Inzwischen sind grüne Smoothie’s eines meiner Lieblingsspeisen, die ich in allen Varianten schon ausprobiert habe.

Tip! Verwenden Sie zur Herstellung einen guten Mixer, der die Power hat, die Lebensmittel schonend zu zerkleinern.

**Winterpower**

1/4l Apfelsaft

1 reife Banane

1 EL Chiasamen oder eingeweichten Leinsamen oder Leinöl

1-2 TL Spirulinapulver

2 Eiswürfel (wenn gewünscht)

Alle Zutaten in dem Mixer geben und bis zur gewünschten Sämigkeit pürieren.

Guten Appetit!

Viel Spaß beim ausprobieren!