

Power Shots

Mit einem Shot fit in den Tag



Foto: JuB's

Ingwer ist ein super Immunsystem-Boost, denn er enthält Kalium, Phosphor und Vitamin C, welche zur Stärkung der Abwehrkräfte notwendig sind und uns gegen Grippeviren oder Schnupfen widerstandsfähiger machen.

Zutaten

- ♦ 100g Ingwer
- ♦ 4 kleine oder 2 große Orangen
- ♦ 2 Zitronen

Anleitung

1. Ingwer schälen und in kleine Stücke schneiden
2. Orangen und Zitronen auspressen
3. alles zusammen in den Mixer geben und mixen

Danach die Masse ein bisschen ziehen lassen und ab in den Kühlschrank damit und jeden Tag einen Shot genießen 😊

Energie-Kugeln



Foto: JuB's



Foto: JuB's

Zutaten

- 150g Datteln
- 50g Haferflocken
- 20g Banane
- 15g Backkakao
- 50g Kokosraspeln

Anleitung

1. Datteln mit Haferflocken und Kakao im Mixer fein zerkleinern, bis eine Masse entsteht.
2. Die Banane mit einer Gabel zerdrücken und gut unterkneten.
3. Die Masse mit feuchten Händen zu gleich großen Kugeln formen.
4. In den Kokosraspeln wälzen.
5. Bis zum Verzehr kühl stellen, dann werden die Kugeln noch fester und schmecken umso besser.
6. Macht ein Foto von euren Küchenexperimenten und schickt es an juz.bretzenheim@stadt.mainz.de. Sobald wir können veröffentlichen wir das Bild auf unserer Homepage – www.jugendzentrum-bretzenheim.de

Viel Vergnügen! Euer JuB's Team