Heidelbeer-Eis

Jahreszeit: Sommer

Zutaten:

- 200 g tiefgekühlte BIO-Heidelbeeren (keine Kulturheidelbeeren)
- 2 BIO-Bananen
- 1 EL naturreiner Honig
- Saft von 1 BIO-Zitrone

Zubereitung:

- Gib 200 g gefrorene Heidelbeeren mit 2 reifen Bananen, dem Zitronensaft und 1 EL Honig in einen Mixbecher.
- Püriere alles und genieße ein cremiges Eis.

Wirkung:

- Antiviral und entzündungshemmend
- Fördert die Erholung des Zentralnervensystems
- Unterstützt bei der Reparatur des Schilddrüsengewebes