



Wussten Sie schon, dass Sie mit zwei kleinen Orangen Ihren Tagesbedarf an Vitamin C decken?

### Gut zu wissen:

- Orangen sind reich an Vitamin C, das unter anderem unser Immunsystem stärkt.
- Orangen liefern Mineralstoffe wie Kalium, Calcium und Phosphor. Sie sind wichtig für gesunde Knochen und unterstützen die Nerven- und Muskelfunktion.
- Orangen enthalten viele Terpene, die zur Entgiftung des Körpers beitragen.
- Blutorangen enthalten Anthocyane, die Entzündungen eindämmen und das Krebsrisiko verringern.

### Orangen-Himbeer-Smoothie

Zutaten für 4 Personen

600 ml frisch gepresster Orangensaft  
500 g Himbeeren  
(frisch oder tiefgekühlt)  
400 g Naturjoghurt

Süßungsmittel nach Belieben  
(unser Tipp: Galaktose)

### Zubereitung:

Die Himbeeren mit dem Joghurt in einen Mixer geben und pürieren, bis alles schön cremig ist. Verwendet man frische Himbeeren, sollten diese gekühlt sein. Den Orangensaft dazu geben und alles nochmals durchmischen. Dieser Smoothie ist ungesüßt sehr lecker, kann aber nach Geschmack auch gesüßt werden, z.B. mit Galaktose.

### Tipp

Unser Süßungs-Tipp: Galaktose.  
Sie geht nicht auf die Hüften und ist gleichzeitig wertvoll für Gehirn und Nervensystem!

### health & vitality

Gesundheitsmanagement bei toMotion – Wenn Ihr Immunsystem in die Knie geht, kann das auch am Stress liegen. Eine HRV-Messung ermittelt Ihr individuelles Stresslevel und gibt Auskunft darüber, ob es bereits gesundheitlich bedenklich ist. Sprechen Sie uns darauf an!



Stefanie Raaf  
Tel.: +49 8382 9479994 | Mobil: +49 170 2881753  
E-Mail: s.raaf@tomotion-gmbh.de

**to**  **otion**  
health & vitality