

## 7 Winter-Vitaldrinks

---

### 1. Ingwer-Zitrus-Shot für einen schnellen Kick

Wenn du morgens nur halb hochfährst oder spürst, dass ein Infekt im Anmarsch ist, liefert dieser Shot einen klaren, frischen Wachmacher. Die Mischung ist scharf, zitronig und aktiviert Kreislauf und Kopf sofort.

#### Zutaten:

Saft einer Orange  
Saft einer halben Zitrone  
Ein daumengroßes Stück Ingwer  
1 TL Honig



#### Zubereitung:

Ingwer schälen, alles mixen, nach Geschmack sieben und sofort trinken.

#### Variation:

Mit Kurkuma ergänzen oder den Honig durch Ahornsirup ersetzen.

#### Wirkung:

Vitamin C, Antioxidantien, Wachmacher.

## 2. Hafer-Kakao-Energiedrink für stabile Kraft am Nachmittag

Dieser Drink wirkt wie ein natürlicher Energieriegel im Glas. Hafer sorgt für gleichmäßige Energie, ohne den typischen Crash. Kakao liefert Antioxidantien und leicht stimulierende Effekte durch Theobromin.

### Zutaten

- 40 g Haferflocken
- 1 Banane
- 1 EL ungesüßtes Kakaopulver
- 250 ml Milch
- Zimt



### Zubereitung:

Alle Zutaten mixen, bis der Drink cremig ist. Kurz stehen lassen, damit die Haferflocken leicht quellen.

### Variation:

Mit Erdnussmus für mehr Eiweiß oder Espresso für eine kleine Koffeinladung. Pflanzliche Milchalternative

### Wirkung:

Stabile Energie, ideal am Nachmittag.

### 3. Joghurt-Beeren-Kefir-Boost für Darm und Immunsystem

Ein cremiger, sanfter Drink, ideal für alle, die morgens wenig essen oder mittags eine leichte, sinnvolle Ergänzung wollen. Beeren und Fermente arbeiten hier perfekt zusammen.

Zutaten:

- 150 g Naturjoghurt
- 100 ml Kefir
- 1 Hand gefrorene Beeren
- 1 TL Leinsamen
- 1 TL Honig



Zubereitung:

Alles in den Mixer geben und cremig mixen.

Variation:

Mit Haferflocken für mehr Sättigung oder Zitronenschale für Frische.

Wirkung:

Probiotisch, Vitamin C, gut für Darm & Immunsystem.

#### 4. Grüner Winter-Powerdrink mit Spinat und Kiwi

Frisch, leicht sauer und belebend. Genau richtig, wenn du nach einer kalten Outdoor-Einheit Wärme und Nährstoffe brauchst oder morgens etwas Suchst, das nicht belastet.

##### Zutaten:

- 1 Kiwi
- 1 Hand frischer Spinat
- Saft einer halben Zitrone
- 1/2 Banane
- 200 ml Wasser oder Kokoswasser



##### Zubereitung:

Kiwi schälen, alles zusammen mixen, bis die Konsistenz glatt ist.

##### Variation:

Mit Minze oder einem kleinen Stück Ingwer für mehr Frische.

##### Wirkung:

Vitamine, Antioxidantien, erfrischend.

## 5. Kurkuma-Gold-Drink für Wärme und Regeneration

Dieser Drink wirkt wie eine innere Wärmflasche. Mild würzig, angenehm süß und ideal nach Sport bei Kälte oder langen Tagen, die in den Muskeln hängenbleiben.

### Zutaten:

250 ml Milch  
½ TL Kurkuma  
1 kleines Stück Ingwer  
1 TL Honig  
Pfeffer



### Zubereitung:

Alle Zutaten erwärmen, nicht kochen. Gut verrühren oder kurz mixen.

### Variation:

Mit Zimt oder Hafermilch für eine vegane Version.

### Wirkung:

Wärmend, entzündungshemmende Komponenten.

## 6. Protein-Grünkohl-Smoothie für intensive Tage

Wenn du eine Trainingseinheit geplant hast oder ein langer Arbeitstag auf dich wartet, liefert dieser Drink Eiweiß und Mikronährstoffe, ohne schwer zu wirken.

### Zutaten:

- 1 Hand Grünkohl
- 1 Banane
- 150 ml Milch oder Joghurt
- 1 EL Nussmus
- Etwas Zitronensaft



### Zubereitung:

Alles mixen, bis du eine cremige Konsistenz hast.

### Variation:

Mit gefrorener Mango für ein fruchtigeres Aroma.

### Wirkung:

Eiweiß, Vitamine, sättigend.

## 7. Knoblauch-Zitronen-Tonikum für harte Winterwochen

Klingt ungewöhnlich, wirkt aber. In kleinen Mengen ist Knoblauch ein starkes Immunmittel, und die Kombination mit Zitrone liefert eine ordentliche Portion Vitamin C. Viele nutzen dieses Tonikum im Winter als kurze Kur, wenn sich Infekte häufen oder die Energie spürbar sinkt.

Zutaten:

Saft von zwei Zitronen  
1 kleine Knoblauchzehe  
1 TL Honig  
150 ml warmes Wasser



Zubereitung:

Knoblauch fein pressen oder reiben, mit Zitronensaft und warmem Wasser mischen und mit Honig abschmecken. Kurz ziehen lassen, aber frisch trinken.

Variation:

Die Knoblauchmenge je nach Geschmack reduzieren.

Wirkung:

Antioxidativ, leichte Unterstützung für Immunsystem & Herz-Kreislauf.