**🛡️ Kategorija: Imunitet**

**🥭 Recept: Smoothie od naranče i kurkume**

**Opis:**  
Osvježavajući napitak bogat vitaminom C i antioksidansima. Kurkuma djeluje protuupalno, dok naranča i banana pružaju energiju i potporu imunološkom sustavu.

**🧪 Sastojci:**

* 2 naranče (oguljene)
* 1 banana
* 1/2 čajne žličice kurkume u prahu
* Prstohvat mljevenog crnog papra (za bolju apsorpciju kurkumina)
* 100 ml vode ili biljnog mlijeka (npr. bademovo)
* Par kockica leda (po želji)

**🧑‍🍳 Priprema:**

1. Oguli i nareži naranče i bananu.
2. Stavi sve sastojke u blender.
3. Miksaj 30–60 sekundi dok ne dobiješ glatku teksturu.
4. Po želji dodaj led i ponovno kratko izmiksaj.
5. Ulij u čašu i posluži odmah.

**✅ Savjet za korištenje:**

Pij ga ujutro kao prvi obrok ili međuobrok u danu. Ako želiš dodatno pojačati efekt, dodaj i komadić svježeg đumbira za još jači imuno-boost.