

Handvolle Frühlingshelfer

Frühjahrs-Energie-Saft



reinigt und stärkt das Immunsystem

Zutaten in Bioqualität:

Handvoll Grünkohl, handvoll Spinatblätter, handvoll Brunnenkresse, handvoll Petersilie
handgroße gekochte Rote Bete, Apfel, Orange,
2 Möhren, kleines Stück Ingwer

alle Zutaten **im Entsafter** entsaften

Hüftgold-Saft



reinigend und fettverbrennend

Zutaten in Bioqualität:

1 handgroßer Granatapfel, 1 handgroßer süßer Apfel, 2 handgroße gekochte Rote-Bete-Knollen
Zitronensaftspritzer

Die Kerne aus dem Granatapfel lösen.

Apfel aufschneiden, entkernen und in kleine Stücke schneiden.

Vorgekochte Rote-Bete-Knollen in Stücke schneiden.

Zitrone halbieren und Saft nach Geschmack am Ende in den Mischsaft träufeln.

Hinweis:

Im Granatapfelkern sind kleine Samen die sich zwischen Zahnzwischenräume setzen können.

Eine Schürze beim Lösen der Granatapfelkerne tragen. Es können unschöne Flecken entstehen, die beim Waschen nur schlecht herausgehen.

Tipp: Granatapfelkerne lösen

Den Granatapfel halbieren, mit der Schnittseite auf eine flache Unterlage legen und mit dem Holzkochlöffel beklopfen.

In Smoothiebehälter

Granatapfelkerne, Apfelstücke und Rote-Bete-Stücke hineingeben,

1/3 des Gefäßes mit Flüssigkeit (z.B. Wasser, Reismilch,) auffüllen und mischen.

Am Ende etwas Zitrone in den Smoothie träufeln.

Bitte beachten Sie die Hinweise ihres Geräteherstellers