

..... grün, orange, rot für den Sommergaumen



Apfel – Möhren – Shake

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Bio - Apfel süßlich schmeckend
- 2 Bio - Möhren
- 1 Bio – Zitrone (deren Saft)
- 300 ml Bio – Reismilch (Sojamilch, Hafermilch)
- 1 Eßl. Agavendicksaft (Apfelsirup, Honig)

Apfel und Möhren schälen, fein reiben und den Zitronensaft darüber geben und verrühren.
Jetzt in den Kühlschrank stellen und nach ca. 20 min mit der gekühlten Milch und der Süße pürieren.

Feinschmecker passieren das Shake nochmals durch ein Sieb.



Tomatensuppe mit Avocadostreifen

Zutaten für 4 Personen:

4 große Fleischtomaten	1 reife Avocado
1 Zwiebel	Saft einer Zitrone
1 Knoblauchzehe	
1 Tl Rohrrohrzucker	
1 Eßl Sauerrahmbutter	
1 Tl Tomatenmark	
600 ml Gemüsebrühe	
frisch gemahlener Pfeffer	

Die Tomaten häuten, entkernen, und fein hacken.

Die Zwiebel und den Knoblauch in kleine Würfelchen schneiden.

Butter im Topf zerlassen, die Zwiebel und den Knoblauch darin anschwitzen.

Zum Karamelisieren mit dem Rohrzucker bestreuen, anschließend den Tomatenmark einrühren und mit anrösten.

Jetzt die Tomaten und die Gemüsebrühe hinzufügen und 15 Minuten zugedeckt, bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Zum Schluß den frisch gemahlenden Pfeffer hinzugeben.

Die Avocado längs halbieren und vom Stein drehen.

Das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln und als Ganierung auf die Suppe geben.

Tipp : Natürlicher Hautschutz --> lesen Sie hierzu aktuell Juli 011

Das Auftragen von Karottensaft auf die Haut lindert Ekzeme und Akne .

Avocado mit seinen Hautschutzvitaminen A und E ist nahezu ein Jungbrunnen für die Haut.

Der rote Farbstoff der Tomaten, das Lycopin, dient in unserem Körper als Radikalfänger und ist somit als wirksames Krebschutzmittel anzusehen.