

Ihre Gesundheit basiert auf vier Säulen:			
Ernährung	Bewegung	Entspannung	Guter Schlaf

4 Smoothie-Varianten für je 1 Glas

Kräuter-Smoothie ¼ Kohlrabi 2 Blätter Kopfsalat 1 Bunde gemischte Kräuter 1 TL Distelöl 1 EL Mandelmus 1 Prise Chiliflocken	Ab in den Mixer, 150 ml Wasser zugeben und pürieren TIPP: 1 Prise Kurkuma dazugeben und mit frisch gehackter Minze bestreuen
Beeren-Smoothie 100 g TK-Beeren-Mix 1 TL Mandelmus 1 TL Walnussöl 2 Stiele Minze 200 ml Buttermilch	Ab in den Mixer und pürieren TIPP: 4 Haselnusskerne rösten und hacken und drüberstreuen Wer mag 1 TL getrocknete Aroniabeeren mitpürieren
Karotten-Smoothie 2 Karotten ½ Banane 50 ml Zitronensaft 1 TL Hefeflocken (oder geriebenen Parmesan) 1 TL Sojaöl 100 ml Kokoswasser	Ab in den Mixer und pürieren TIPP: 10 g geriebenen Ingwer zugeben
Grüner Smoothie 20 g Babyspinat 20 g Grünkohl (oder Wirsing) ½ Banane ½ Avocado (aus Österreich 😊) 1 TL Walnussöl 200 ml Kokoswasser	Ab in den Mixer und fein pürieren TIPP: 1 TL Weizengraspulver unterrühren

Avocado aus Österreich z.B. vom Biohof Achleitner