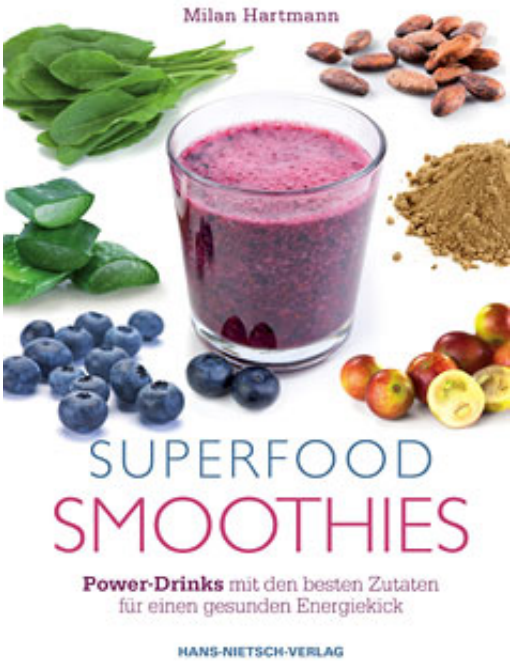
Milan Hartmann
Superfood-Smoothies

Extrait du livre

Superfood-Smoothies
de Milan Hartmann
Éditeur : Hans Nietsch Verlag



http://www.editions-narayana.fr/b14228

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
http://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

Grüne Hochzeit von Mango und Spinat

Nelly Reinle-Carayon

Superfood-Zutat: Gerstengras

Zutaten:

1 große reife Mango
2 Handvoll Spinat (l 25 g)
2 gestrichene EL Gerstengras-Pulver
500 ml Wasser

Ergibt ca. l Liter Smoothie

Zubereitung: Die Mango schälen und halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Den Spinat waschen und abtropfen lassen. Die Mangostücke und den Spinat in den Mixer geben. Gerstengras-Pulver und Wasser hinzufügen und das Ganze so lange pürieren, bis der Drink eine leckere cremige Konsistenz hat. Voilà! Einfach, gesund und lecker.

Hinweis: Wenn Sie keine frische Mango bekommen können, weichen Sie 100 Gramm getrocknete Mango mindestens l Stunde lang in 250 Millilitern Wasser ein. Verwenden Sie das Einweichwasser anschließend für den Smoothie.

Leseprobe von Milan Hartmann, „Superfood-Smoothies“
Herausgeber: Hans Nietsch Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Leseprobe von Milan Hartmann, „Superfood-Smoothies“
Herausgeber: Hans Nietsch Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Verrückt-nach-deinem-Erdbeermund-Smoothie

Superfood-Zutaten: Kokosöl, Hanfsamen

Zutaten:

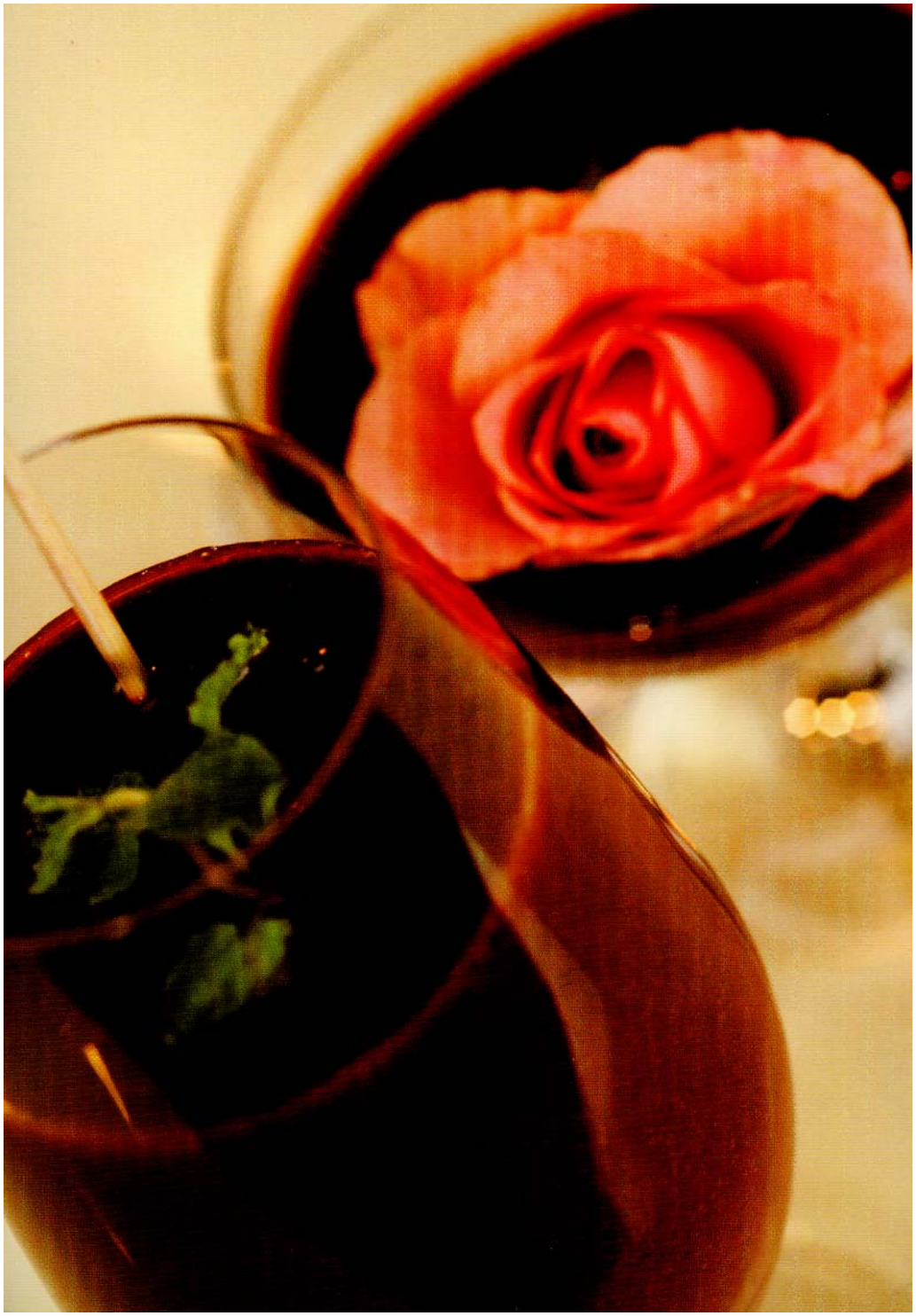
200 g Erdbeeren
2 EL Kokosblütenzucker
l TL Rosenwasser
l TL Kokosöl
l EL Hanfsamensahne
(Rezept siehe Seite l 65)
250 ml Wasser

Ergibt ca. ½ Liter Smoothie

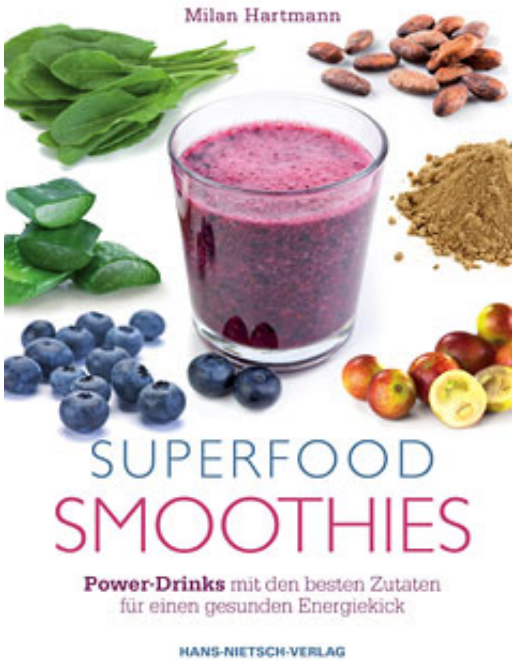
Zubereitung: Die Erdbeeren waschen und halbieren. Alle Zutaten - außer der Hanfsamensahne und ein paar Erdbeerstückchen, die zurückbehalten werden — im Mixer cremig pürieren. Den dickflüssigen Smoothie in ein Gefäß geben. Ein paar Erdbeeren in kleine Stückchen schneiden und unter den Smoothie heben. Den Drink in Gläser füllen. Die selbstgemachte Hanfsamensahne über den Smoothie geben und das Ganze mit einer Erdbeere dekorieren. Et voilà! Rot und einfach köstlich.

Tipp: Rosenwasser können Sie selbst herstellen, indem Sie Rosenblätter über Nacht in lauwarmes Wasser legen. Achten Sie in jedem Fall darauf, dass die Rosenblüten nicht gespritzt sind.

Leseprobe von Milan Hartmann, „Superfood-Smoothies“
Herausgeber: Hans Nietsch Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Leseprobe von Milan Hartmann, „Superfood-Smoothies“
Herausgeber: Hans Nietsch Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Milan Hartmann

Superfood-Smoothies

Power-Drinks mit den besten Zutaten für einen gesunden Energiekick

128 pages, broché
publication 2013

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain
www.editions-narayana.fr