

Victoria Boutenko Grüne Smoothies

Reading excerpt

[Grüne Smoothies](#)

of [Victoria Boutenko](#)

Publisher: Hans Nietsch Verlag



<http://www.narayana-verlag.com/b18148>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.com

<http://www.narayana-verlag.com>



Grüne Kraft gegen Sehschwäche

Kürbisblätter-Portulak-Smoothie mit Erdbeeren und Pflaumen

- 2 Tassen **Kürbisblätter**
- 1 Tasse **Portulakblätter**
- 2 Tassen **Erdbeeren**, frisch oder tiefgefroren
- 5 **Pflaumen**, ohne Stein
- 3 Tassen **Wasser**

Ergibt etwa ½ Liter Smoothie

Body Balance

Mangold-Aprikosen-Smoothie mit Datteln

- 3 Tassen **Mangold**, ohne Stiele
- 7 **Aprikosen**, ohne Stein
- 5 **Datteln**, ohne Kern
- Saft von 1 **Orange**
- 2 Tassen **Wasser**

Ergibt etwa ½ Liter Smoothie

Grüne Kraft für die Beine

Spinat-Petersilien-Smoothie mit Kirschen und Aprikosen

- 2 Tassen **Spinat**
- 1 Tasse **Petersilie**
- 2 Tassen **Kirschen**, ohne Kerne, frisch oder tiefgefroren
- 2 Tassen **Aprikosen**, ohne Stein
- 3 Tassen **Wasser**

Ergibt etwa ½ Liter Smoothie

Wilde Kräuter im grünen Smoothie schenken Ihnen Mineralstoffe, Spurenelemente, Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe in Hülle und Fülle.



Leseprobe von V. Boutenko, „Grüne Smoothies“
Herausgeber: Hans Nietsch Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Victoria Boutenko

[Grüne Smoothies](#)

Die 100 besten Zutaten für Gesundheit & Wohlbefinden

224 pages, pb
publication 2015



More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com