

Fern Green

Super Smoothies - Die besten Detox-Drinks

Reading excerpt

[Super Smoothies - Die besten Detox-Drinks](#)
of [Fern Green](#)

Publisher: Dorling Kindersley Verlag



<http://www.narayana-verlag.com/b20206>

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>



ROTE-BETE-DRINK: SMOOTHIE 4

Ergibt etwa 300 ml



ZUTATEN

1 Handvoll junger-Blattspinat • 2 Handvoll Heidelbeeren
1/4 Gurke • 3 Rote Beten

Spinat, Beeren, Gurke und Rote Beten mit 150 ml gefiltertem Wasser im Mixer glatt pürieren. Das Püree in ein feines Sieb gießen und mit einem Kochlöffel oder Teigschaber gut ausdrücken.

Der samtig rote Smoothie enthält eine Vielzahl von Nährstoffen. Damit kurbelt er das Immunsystem an, stärkt die Muskeln und reguliert den Blutdruck.

Blutbildend Kräftigend Spendet Energie





Fern Green

[Super Smoothies - Die besten Detox-Drinks](#)

Mit 60 Rezepten und 12 Detox-Plänen

160 pages, hb
publication 2016



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