

Fern Green

Super Smoothies - Die besten Detox-Drinks

Leseprobe

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

von [Fern Green](#)

Herausgeber: Dorling Kindersley Verlag



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

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



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 Seiten, geb.
erschienen 2016



bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de