

„Beauty“ Saft

Zutaten für 4 Portionen:

- ∞ 0,6 l Orangen- und/oder Grapefruitsaft - frischgepresst
- ∞ 1 oder 2 Kiwis
- ∞ 1 Banane
- ∞ 1 oder 2 Apfel, je nach Größe
- ∞ 1 Tasse Getrocknete Aprikose
- ∞ 1 Tasse ganze Mandeln mit oder ohne Haut
- ∞ 1 Tasse Weizenkeim
- ∞ 1 Zitrone
- ∞ 4 Essl Weizenkeimöl

Alles im Mixer bis auf Zitronen und Öl gut mischen, mit etwas Zitronensaft und Weizenkeimöl trinken.

Weizenkeime sind von Natur aus besonders reich an wertvollem Vitamin E und ungesättigten Fettsäuren. Dieses Vitamin schützt die roten Blutkörperchen, Muskulatur, Nerven und die anderen Gewebe in unserem Körper vor der Schädigung durch freie Sauerstoff-Radikale. Besonders reich sind Weizenkeime auch an Folsäure. Folsäure spielt eine Schlüsselrolle bei lebenswichtigen Vorgängen in unserem Körper. Sie ist für alle Wachstums- und Entwicklungsprozesse wichtig.



Angela Cristina Hering

www.nutrisurya.com

Tel 0172 9189822