

GRÜNER



SAFT

**1 LITER APFELSAFT
1 APFEL
1 STÜCKCHEN INGWER
1/8 BIO-ZITRONE
1 BUND MANGOLD OHNE STIEL
1 EL LEINÖL
1 PRISE ZIMT
EIN GUTER STANDMIXER**

Gewöhnungsbedürftige Farbe, dafür köstlich und erfrischend!

Zum Entgiften oder Abnehmen, mehr Vitalität, schöne Haut, der grüne Saft kurbelt das Immunsystem an. Statt zu Frühstück, 2 Gläser voll und der Hunger kann bis zum Mittagessen warten.

Ingwer – ein Wundergewürz? – unterstützt die Verdauung, aber nicht nur das.

Mangold hat gerade Saison. Wirsing, Feldsalat, China-, Weiß- oder Spitzkohl würden auch gut passen. Im Sommer: Gurken, Kopfsalat oder Blattpetersilie - sicher naturbelassenes. Die Zitrone mit Schale und weißem Teil ist u.a. krebshemmend.

Tipp: Hochwertiges Öl oder Nüsse unterstützen den Körper bei der Aufnahme von Vitaminen und gestalten deren Verarbeitungsprozess effizienter.

