

## **Vitalsaft nutrisurya**

Rezept für 4 Personen:

- ∞ 0,4 l Orangensaft
- ∞ 0,4 l Apfelsaft
- ∞ 4 Bio Äpfel – ohne Kerne mit Schale
- ∞ 4 reife Bananen
- ∞ 12 Mandeln – ein Tag davor im Wasser einweichen
- ∞ 12 getr. Aprikosen oder Cranberries– ein Tag davor im Wasser einweichen
- ∞ 400 g Erdbeeren, Melonen, Kiwi, Aprikosen, Nektarinen, Blaubeeren, Himbeeren oder andere Obstsorten
- ∞ 1 Bio Zitrone – gut waschen
- ∞ eine Prise Zimtpulver
- ∞ etwas Weizenkeimöl
- ∞ optional: Minzeblätter

Mandeln, getr. Aprikosen und Säfte im Mixer geben und gut mischen. Äpfel, Bananen, Obst und ein Stückchen Zitrone dazu geben, weiter gut mischen. Mit Zitronensaft, Zimt und etwas Öl abschmecken.

Angela Cristina Hering

[www.nutrisurya.com](http://www.nutrisurya.com)

Tel 0172 9189822