

The page is framed by various green leaves and sprouts. At the top, there are several sprigs of different leaf shapes, including some with serrated edges. On the right side, there are larger, more detailed leaves, some with prominent veins. On the left side, there are more sprigs and a single large leaf with a serrated edge. At the bottom, there are several more sprigs and leaves, including a large leaf with a serrated edge on the left and a sprig of small leaves on the right.

Smoothierezept „Nährstoffbombe“

Dieser Smoothie bringt wertvolle Nährstoffe in Deine Zellen, ohne das Verdauungssystem zu belasten

Zutaten pro Person:

Zwei lockere Hände voll grüne Blätter - je dunkler das Grün, umso nährstoffreicher, z.B: Grünkohl, Asia-Salate, Mangold, Petersilie, Feldsalat, Kohl, Möhrengrün, Spinat, Rote Beete-Blätter, Basilikum, Endivien, Kohlrabiblätter, Radieschenblätter, selbst gesammelte Wildkräuter (nur, wenn Du Dich auskennst) usw. Immer schön für Abwechslung sorgen, wie beim Teetrinken auch!

Bis zu einer Handvoll Sprossen - ganz nach Geschmack! Hülsenfruchtsprossen wie Bohnen oder Kichererbsen kurz mit kochendem Wasser überbrühen, damit sie bekömmlich sind, auf keinen Fall roh verzehren. Auf Soja besser verzichten - wirkt hormonell und nerventoxisch. Sprossen aus Sonnenblumen-, Radieschen-, Rettich- oder Kressesamen müssen NICHT überbrüht werden. Spüle sie trotzdem immer ab, bevor Du sie verzehrst. Idealerweise ziehst Du sie selbst auf Deinem Küchentisch oder auf der Fensterbank. Frischer geht's nicht! Und Du weißt, mit welchem Wasser sie gegossen wurden! Auch für alle Sprossen gilt: Abwechseln!



Gutes Wasser, Mandelmilch, Reismilch, Kokoswasser,
Kombucha

Ingwer, Kurkuma - beides möglichst frisch, als Wurzel, etwa halber Daumen groß, nicht geschält, sonst als Pulver; wirken antioxidativ und entzündungshemmend

Cayenne Pfeffer und schwarzer Pfeffer nach Geschmack und Verträglichkeit; unterstützen die Produktion von Verdauungssäften, verbessern die Aufnahme von Nährstoffen, wirken energetisierend und schmerzstillend

1 EL rohes Kokosöl

Obst mit niedrigem glykämischen Index - nimm gerade so viel, damit Dir Dein Smoothie gut schmeckt! Und wechsele immer mal wieder die Sorte.

Du kannst Deinen Smoothie mit weiteren Zutaten immer neu variieren, zum Beispiel mit rohem Kakaopulver (ergibt einen Schokosmoothie – rohes, ungesüßtes Kakaopulver hat wertvolle Nährstoffe und Antioxidantien) oder mit Vanille, Anis, Zimt, Nelken usw.

Zusätzlich kannst Du Superfoods zugeben: Spirulina, Chlorella, Maca usw...

Zum Wohl!
Birgit Schattling
www.bio-balkon.de



Nach Rohkostärztin Barbara Miller, Praxis am Koenigssee