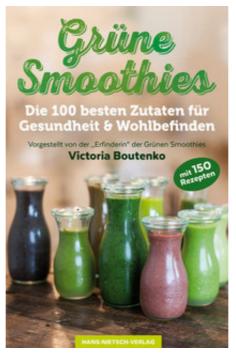
# Victoria Boutenko Grüne Smoothies

## Leseprobe

<u>Grüne Smoothies</u> von <u>Victoria Boutenko</u>

Herausgeber: Hans Nietsch Verlag



http://www.unimedica.de/b18148

Sie finden bei <u>Unimedica</u> Bücher der innovativen Autoren <u>Brendan Brazier</u> und <u>Joel Fuhrmann</u> und <u>alles für gesunde Ernährung</u>, <u>vegane Produkte</u> und <u>Superfoods</u>.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern Tel. +49 7626 9749 700
Email info@unimedica.de
<a href="http://www.unimedica.de">http://www.unimedica.de</a>



## Grüne Kraft gegen Sehschwäche

Kürbisblätter-Portulak-Smoothie mit Erdbeeren und Pflaumen

- 2 Tassen Kürbisblätter
- 1 Tasse Portulakblätter
- 2 Tassen Erdbeeren, frisch oder tiefgefroren
- 5 Pflaumen, ohne Stein
- 3 Tassen Wasser

Ergibt etwa 1/2 Liter Smoothie

### **Body Balance**

Mangold-Aprikosen-Smoothie mit Datteln

- 3 Tassen Mangold, ohne Stiele
- 7 Aprikosen, ohne Stein
- 5 Datteln, ohne Kern
- Saft von 1 Orange
- 2 Tassen Wasser

Ergibt etwa 1/2 Liter Smoothie

#### Grüne Kraft für die Beine

Spinat-Petersilien-Smoothie mit Kirschen und Aprikosen

- 2 Tassen Spinat
- 1 Tasse Petersilie
- 2 Tassen Kirschen, ohne Kerne, frisch oder tiefgefroren
- 2 Tassen Aprikosen, ohne Stein
- 3 Tassen Wasser

Ergibt etwa 1/2 Liter Smoothie

Wilde Kräuter im grünen Smoothie schenken Ihnen Mineralstoffe, Spurenelemente, Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe in Hülle und Fülle.

110 Grüne Smoothies Die 100 besten Zutaten für Gesundheit & Wohlbefinden

Leseprobe von V. Boutenko, "Grüne Smoothies"

Herausgeber: Hans Nietsch Verlag

Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,

Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Leseprobe von V. Boutenko, "Grüne Smoothies" Herausgeber: Hans Nietsch Verlag Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern, Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Victoria Boutenko

#### **Grüne Smoothies**

Die 100 besten Zutaten für Gesundheit & Wohlbefinden

224 Seiten, kart. erschienen 2015



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de