

# Fern Green

## Super Smoothies - Die besten Detox-Drinks

Leseprobe

[Super Smoothies - Die besten Detox-Drinks](#)

von [Fern Green](#)

Herausgeber: Dorling Kindersley Verlag



<http://www.unimedica.de/b20206>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung, vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

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](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>



## ROTE-BETE-DRINK: SMOOTHIE 4

*Ergibt etwa 300 ml*



### ZUTATEN

1 Handvoll junger-Blattspinat • 2 Handvoll Heidelbeeren  
1/4 Gurke • 3 Rote Beten

Spinat, Beeren, Gurke und Rote Beten mit 150 ml gefiltertem Wasser im Mixer glatt pürieren. Das Püree in ein feines Sieb gießen und mit einem Kochlöffel oder Teigschaber gut ausdrücken.

Der samtig rote Smoothie enthält eine Vielzahl von Nährstoffen. Damit kurbelt er das Immunsystem an, stärkt die Muskeln und reguliert den Blutdruck.

*Blutbildend Kräftigend Spendet Energie*





Fern Green

## Super Smoothies - Die besten Detox-Drinks

Mit 60 Rezepten und 12 Detox-Plänen

160 Seiten, geb.  
erschienen 2016



**bestellen**

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)