

basischer Vitaminbooster um in den Tag zu starten

Sag dem Wintertrotz Ade mit unserem Rezept von einem basischen Smoothie!



Smoothies sind eine optimale Möglichkeit, um genüsslich eine große Portion Obst und Gemüse zu sich zu nehmen. Im Gegensatz zu Säften enthalten Smoothies die ganze Frucht und sind reich an Ballaststoffe. Diese wiederum entfalten neurologische, entzündungshemmende und antibakterielle Wirkungen. Durch die hohe Anzahl der Ballaststoffe, hält dieser basische Smoothie lange satt und ist deswegen der perfekte Start in den Tag.

125g Himbeeren

4 Esslöffel Apfel-Mangomark

60g Babyspinat

1 Banane

1 Gartengurke

Alles in einen Mixer geben und mixen bis es cremig ist. Falls der Smoothie zu dickflüssig ist, kann gerne noch ein Schuss Wasser hinzugefügt werden.

Das Apfel-Mangomark und die Banane verbinden sich harmonisch mit der Gurke und dem Spinat und verleihen dem Smoothie eine leichte süße.

**Viel Spaß beim Testen und genießt euren
basisch, grünen Start in den Tag!**

Lust auf weitere Ideen und Anregungen für basische Gerichte, dann genieße doch einen Urlaub, der sich ganz dem Thema basenfasten nach der Wacker® Methode ausrichtet, bei uns im ElzLand Hotel Pfauen.