

## *Herzgesund genießen*

### **„Herzdrink“- Tomahawk**

#### **Zutaten (für 1 Person):**

100 ml	Tomatensaft (Lycopinreich)
100 ml	Orangensaft (Folsäurereich)
1 Teelöffel	Sahne
Prise	Pfeffer, rote scharfe Chilli-Soße
	Sesam, brauner Zucker, Zitronensaft zum Garnieren

#### **Zubereitung:**

Tomatensaft mit dem Orangensaft vermischen und mit etwas Sahne verfeinern. Den Rand eines schönes Trinkglas zuerst in Zitronen- oder Orangensaft und danach in braunen Zucker oder Sesam tunken. Mit einer Orangenscheibe und Trinkhalm servieren. Nach Geschmack würzen.

#### **Wichtiger TIPP: Herz – Drinks**

**Regelmäßig trinken.** 1,5 -2 Liter sollten es am Tag sein – am besten Mineralwasser, ungesüßte Früchte- oder Kräutertees oder aromatisiertes Wasser. Auch zwei bis drei Tassen Kaffee sind erlaubt. Nach neuesten Erkenntnissen hat auch Alkohol eine herzschtützende Wirkung, **wenn er in Maßen** genossen wird. Also ab und zu ein Glas Wein schadet nicht, solange kein Bluthochdruck vorliegt.

*Herzgesunden Genuß wünscht Ihnen Ihre  
RICHTIG ESSEN-Beraterin Monika Brenz-Rickert*