

Rezept des Monats Februar

„Bitterstoff-Smoothie“ oder Aperitiv für die Leber

Zutaten (für 1 Person):

1 Handvoll	Rucola oder Löwenzahnblätter
½	Grapefruit (geschält) Wichtig!!! Bei Einnahme von Blutdrucktabletten Austausch mit Orange/Blutorange!!!)
1 kleiner	Apfel
½	Gurke oder eine Handvoll Grünkohl
1 Stück	Frischer Ingwer 1-2 cm
Saft	einer halben Zitrone
	Wasser oder ungesüßter Kräutertee

Zubereitung:

Alles fein mixen und am besten frisch genießen. Der leicht bittere Geschmack mag ungewohnt sein, wird aber von vielen als wohltuend und klärend empfunden.

*Bitterstoffe sind echte Verbündete: Ein einfacher ,
alltagstauflücher Impuls für Ihre Morgenroutine
oder als Aperitiv vor dem Essen!
Ihre RICHTIG ESSEN-Beraterin*

Monika Brenz-Rickert