

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, alltagstauflicher Impuls für Ihre Morgenroutine oder als Aperitiv vor dem Essen!
Ihre RICHTIG ESSEN-Beraterin

Monika Brenz-Rickert

Hausanschrift:
Aschaffenburger Forum für Ernährungsberatung
Monika Brenz-Rickert,
Hinter der Eich 6
63739 Aschaffenburg

Kommunikation:
Telefon: 0 60 21/ 9 82 68
Telefax: 0 60 21/ 44 04 37
E-Mail :m.brenz@ernaehrungsforum-ab.de
www.ernaehrungsforum-ab.de