

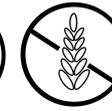
Stoffwechsel-Booster



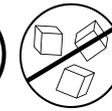
Vorbereitung
20 Minuten
mit TM 10 Minuten



Laktose
frei



Gluten
frei



ohne
Zucker



Thermomix®
geeignetes Rezept

2 Liter

- 1 Grapefruit
- 2 Orange
- 120 g Gurke
- 40 g frischer Ingwer
- 10 Frische Minzblätter

Gemüse und Kräuter waschen. Grapefruit, Orange, Gurke und Ingwer schälen und in grobe Stücke schneiden. Zusammen mit der Minze in den Mixtopf legen oder in ein hohes Gefäß. Mit dem Stabmixer pürieren oder im Thermomix® 10 Sekunden auf Stufe 8.

1500 g Wasser

Das Wasser dazugeben und nochmals pürieren oder im Thermomix® 5 Sekunden auf Stufe 4 vermengen. Die Flüssigkeit durch ein Sieb drücken und das Wasser in eine Flasche auffangen und kühl stellen.

Der Saft sollte mindestens 30 Minuten ziehen, bevor du ihn zum ersten Mal trinkst.

Nun kannst du 30 Minuten vor jeder Mahlzeit ein Glas genießen. Es regt den Stoffwechsel an und hilft dir, den ganzen Tag über einen ausgeglichenen Blutzuckerspiegel zu haben. Und der Saft schmeckt ziemlich gut. Bei mir steht immer eine Flasche davon im Kühlschrank.

