

Fitnessdrink nach Braunschweig

Anzahl Personen: 1

Vegan

© Infovita GmbH

Menge	Zutaten	Bearbeitung
1 EL	frisches Bio-Leinöl oder Fischöl	
1 KL	Kurkumapulver mit Pfeffer	
1 KL	Lecithinpulver aus Sonnenblumen, alte Sorte	
100 ml	Wasser oder Saft	
1 EL	Sanddorn- oder Zitronensaft	optional
1 KL	Honig flüssig	optional

Anleitung

1. Öl, Kurkuma- und Lecithinpulver in einem Glas oder Schüttelbecher gut miteinander verrühren.
2. Wasser oder Frucht-/ Gemüsesaft und optional Honig, Sanddorn- oder Zitronensaft zugeben. Alles gut vermischen (am besten in einem Schüttelbecher). Der Fitnessdrink sollte schön cremig werden.
3. Kurz vor dem Essen trinken.

Diesen Drink während 4 - 12 Wochen ein- bis zweimal pro Tag vor einem Essen trinken. Danach 2 - 3 x pro Woche. Er gibt mehr Energie, ist Gehirnnahrung und die perfekte Pflege für Haut und Darm.

Tipps: Für Gesunde und bei Magenbeschwerden: Omega-3-Leinöl

Bei entzündlichen Prozessen: Omega-3-Fischöl

Bei Blähungen, Allergien, Hautproblemen, fürs Immunsystem: Schwarzkümmelöl

Sanddornsafte ist immunstärkend, wohltuend für die Darmschleimhaut, vertreibt Müdigkeit, essentiell beim Entgiften.