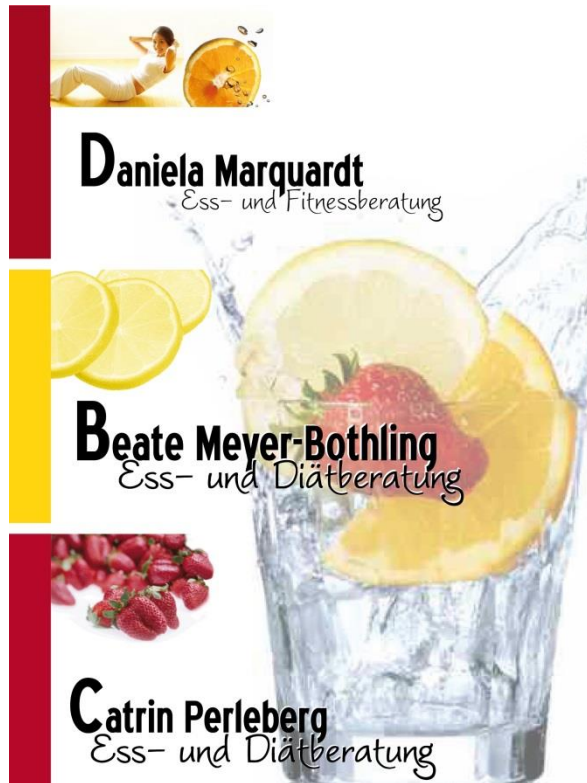


**„Wir helfen Menschen
wie Ihnen dabei,
sich einfach besser zu
fühlen“**

www.ess-und-diaetberatung.de



Daniela Marquardt
Ess- und Fitnessberatung

Beate Meyer-Bothling
Ess- und Diätberatung

Catrin Perleberg
Ess- und Diätberatung

- **ANTI-AGING – Heidelbeer-Smoothie**
 - 2 Bananen, 125g Heidelbeeren, 1 Scheibe Bio-Ingwer, 250g Kokosmilch, 250ml Wasser
- **DETOX – Green-Detox-Smoothie**
 - 1 Handvoll Spinat, 1 Handvoll Brennesseln, 2 Handvoll dunkle Weintrauben, 2 Orangen, 1 Apfel, 500ml Wasser (oder Eiswürfel)
- **ENTSPANNEN – Good-Night-Smoothie**
 - 1 Mango frisch oder Tiefkühl, 100g Ananas, 1 EL Limettensaft, 250g Wasser, 250g Milch 3,5%Fett, 3 Kardamonkapseln
- Jeweils das gesäuberte Obst (Bananen, Ananas und Orangen schälen) und in grobe Stücke schneiden, alle Zutaten aus dem jeweiligen Rezepten in den Mixer geben, Flüssigkeiten dazu gießen und fein pürieren

GUTEN APPETIT ☺