

Mein Vital-Tipp für ein gesundes Leben ...

Moringa Smoothie für 1 Person



Zutatenliste

2 g	Moringa oleifera Blattpulver (1/2 TL)
1/2	Banane
1/2	Apfel
1	Kiwi
1/2	Nektarine
50-100 g	Erdbeeren
2	frisch gepresste Orangen (alternativ Direktsaft)
1	Zitronen- oder Orangenscheibe
	etwas Minze
	Leinöl

Zubereitung:

1. Banane, Apfel, Nektarine, Erdbeeren, Kiwi und Orangensaft mit einem Spritzer Leinöl in eine Schüssel füllen. Moringa Blattpulver hinzugeben und die Zutaten mit einem Pürierstab oder im Mixer pürieren.
2. Smoothie mit einer Zitronen- oder Orangenscheibe und Minze garnieren und je nach Belieben Crushed Eis hinzufügen.
3. Natürlich sind auch alle Variationen nach eigenem Geschmack möglich. Lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf.

Meine Empfehlung:

Kaufen Sie die Zutaten in einem **Bioladen** ein!

Beim Kauf von Moringa oleifera Blattpulver, empfehle ich die Produkte der Moringa Garden Farm auf Teneriffa. Ein sehr hochwertiges Moringa, von absoluter Spitzenqualität!!!

Lesen Sie sich schlau unter: www.moringagarden.eu



Sie werden staunen, was diese Pflanze alles zu bieten hat.

www.youtube.com/watch?v=sW5AzxQ8tLc

(Ausschnitt aus „Die große Show der Naturwunder“)

Moringa wird auch „**Baum des Lebens**“ genannt.

Bleiben Sie auch weiterhin gesund mit bewusster Ernährung und viel Bewegung.

Ihr Thomas Frischke

Diplom-Oecotrophologe
Ernährungsberater