

Sieben Dinge, die Du über grüne Smoothies wissen solltest

1. Grüne Smoothies sind unglaublich vitalstoffreich

In Pflanzengrün sind Vitamine und Mineralien in höchster Konzentration enthalten. Außerdem ist es erstaunlich reich an Proteinen. Geben Sie frisches Grün zusammen mit aromatischen Früchten in den Mixer, so wird ein leckerer und nahrhafter Energiedrink daraus! Sie können nicht nur Salate und Kohlsorten, sondern auch das Grün vom Gemüse (wie Möhrengrün und die Blätter vom Kohlrabi, die Sie sonst wegwerfen) sowie Garten- und Wildkräuter zu Smoothies verarbeiten.

2. Grüne Smoothies sind eine supergesunde Mini-Mahlzeit

Dieser Wundertrank enthält – im Gegensatz zum Saft – alle Ballaststoffe und – im Gegensatz zum reinen Frucht-Smoothie – die ganze Fülle des Pflanzengrüns. Das macht den grünen Smoothie zur vollwertigen Mini-Rohkost-Mahlzeit (auch für zwischendurch).

3. Grüne Smoothies sind sehr bekömmlich

Beim Mixen werden die Zellulosewände aufgebrochen, sodass Ihr Körper all die in den Pflanzenzellen enthaltenen Nährstoffe erschließen kann ... und das besonders einfach, denn der Mixer nimmt Ihrem Verdauungssystem Arbeit ab.

4. Grüne Smoothies machen's leicht

Ernährungsumstellungen fallen oft schwer. Grüne Smoothies machen's Ihnen dagegen leicht: Trinken Sie jeden Tag 2 bis 3 Gläser von diesem leckeren grünen Drink. Er ist schnell hergestellt und lässt sich auch gut mitnehmen und unterwegs genießen. Mit Smoothies werden Sie ein kleines Wunder erleben: Wenn Ihr Körper täglich die Vitamine und Mineralien erhält, die er braucht, wird er nach kurzer Zeit automatisch mehr und mehr nach Gesundem verlangen ...

5. Grüne Smoothies sind Natur pur

Dieses Getränk wird **frisch** zubereitet. Es fördert nicht nur die Selbstverantwortung des Menschen im Bereich „Gesundheit“, sondern auch einen regionalen und saisonalen Lebensmitteleinkauf und trägt auf diese Weise zum Klimaschutz bei.

6. Grüne Smoothies machen den Körper basisch

Grüne Smoothies bringen Ihren Säure-Basen-Haushalt ins Gleichgewicht. Bei vielen ist der Organismus durch den Genuss von Kaffee, Zucker und tierischem Eiweiß übersäuert. Dieser Übersäuerung wirken die stark basenbildenden grünen Smoothies entgegen.

7. Grüne Smoothies machen fit und glücklich

Probieren Sie's aus und erfahren Sie es am eigenen Leib: Grüne Smoothies sind ein echter Vitaltrank!

Fazit : Grüne Smoothies versorgen uns täglich mit einer Fülle von Vitaminen und Mineralien

- halten uns körperlich und geistig fit
- helfen beim Abnehmen
- unterstützen den gesunden Schlaf
- ermöglichen es auf einfache Weise, Kinder gesund zu ernähren
- machen es leicht, auch im Alter ausreichend Frisches zu sich zu nehmen
- fördern eine Ernährungsweise aus der Region im Einklang mit den Jahreszeiten.
- stärken die gesundheitliche Selbstverantwortung