

## „Hokkaidobowl im Winterfeeling“



### Zutaten

Birne	250 g
Apfel	150 g
Karotte	250 g
Hokkaido-Kürbis	100 g
Walnüsse	140 g gewässert (trocken 100 g)
Waldhonig	50 g
Wasser	250 g
Hagebutten (entkernt)	10 Stück (ca. 12 g)
Curcuma	3 g
Pfeffer	Prise
Zimt	¼ Teelöffel (flach)
Vanillemark (Pulver)	Messerspitze

Alle Zutaten in den Mixer geben und mixen. Nach Geschmack dekorieren. Gerne das Rezept so für sich anpassen, wie man es am liebsten mag.

### Wertvolle Inhaltsstoffe des Smoothies: „Hokkaidobowl im Winterfeeling“

#### Birnen

Sie haben nicht so viele Vitamine und Mineralien. Sie haben viele sekundäre Pflanzenstoffe, die stark antioxidativ wirken. Sie tun dem Magen-Darm-Bereich besonders gut.

## **Äpfel**

Sie haben Vitamin C und Mineralien. Sie enthalten organische Säuren, die helfen die Leber zu entgiften und Pektine mit ihrer Heil – und Schutzwirkung auf den Darm. Zudem haben sie sekundäre Pflanzenwirkstoffe, die starke Antioxidantien sind mit entzündungshemmender Wirkung.

## **Karotte**

Haben Ballaststoffe, Beta-Carotin, Vitamin A, viele B-Vitamine und Vitamin E und Mineralstoffe.

## **Kürbis**

Er hat extrem viel Beta-Carotin, Vitamin E, viele B-Vitamine, Kalium. Kürbis entwässert mild und wirkt positiv auf den Bluthochdruck.

## **Walnüsse**

Haben viel der lebensnotwendigen Omega-3-Fettsäure. Viele B-Vitamine und Vitamin E.

## **Hagebutte**

Enthält extrem viel Vitamin C, Lycopin und Galaktolipide. Weiter Infos darüber auf meiner Homepage unter „Hagebutte“.

## **Curcuma**

Wirkt als natürlicher Blutverdünner und reduziert Entzündungsprozesse. Am besten in Bio-Qualität verwenden, da die meisten Inhaltsstoffe in der Haut sich befinden und die müsste man bei konventioneller Ware leider entfernen.

## **Pfeffer**

Erhöht die Bioverfügbarkeit von Curcuma um 20%.

## **Zimt**

Er senkt den Blutzuckerspiegel und die Cholesterinwerte im Blut. Zimt kurbelt zudem den Stoffwechsel an und fördert d.d. Gewichtsverlust.