



Brain Food

Das Sprichwort „Du bist was du isst“ kommt nicht von irgendwoher. Wir sind starke Befürworter davon die meisten Mineralien und Vitamine aus guter Nahrung zu erhalten. Ein kleiner Trick mit sehr großer Auswirkung auf Wohlbefinden, Immun -und Nervensystem ist der grüne Smoothie. Deine Körperzellen werden mit guten Nährstoffen am frühen Morgen geflutet und dankbar sein. Zusätzlich wirst du einen deutlichen Boost an Vitalität und Energie über die Zeit verspüren.

Hier unser Beispielrezept für 1-2 Personen:

- 2 Stangen Sellerie
- 1 Apfel oder Banane
- Grünkohl oder Spinat (frisch oder tiefkühl)
- 2 Datteln
- Saaten und Kerne (Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Chiasamen..)
- 1 Stück Ingwer
- 1 ausgepresste Zitrone
- 2 Teelöffel Supergreens (Weizengras/Gerstengras/Chlorella..)
- Etwas Kurkuma (frisch oder gemahlen)
- Mit Wasser oder Hafermilch auffüllen und ordentlich mixen

Dieses Rezept ist natürlich beliebig erweiter -oder austauschbar. Du kannst den Smoothie direkt morgens trinken oder mit auf die Arbeit nehmen oder als Zwischenmahlzeit genießen.