Sei kein Frosch trink grün! Green Smoothie, der Wundersaft aus der Hexenküche

(Mynewsdesk) ?Richtige Ernährung? ist immer wieder ein Thema ? besonders jetzt im Frühjahr, wo man sich passend zum warmen Wetter leicht und unbeschwert fühlen möchte. Wie wäre es da zum Beispiel mit einem Green Smoothie? Der ?Saft?• aus Gemüse, Obst und Kräutern gilt zurzeit als das Wundermittel überhaupt - vergleichbar mit geheimnisumwitterten Rezepten alter Kräuterhexen im Mittelalter. Deutscher Promi oder internationaler Superstar, sie alle schwören auf den leckeren Trinkbrei. Doch der Green Smoothie ist kein Getränk, er ist vielmehr eine vollwertige vegane Mahlzeit. Darüber hinaus wird er für Diäten, Entgiftungen (Detox) und Entlastungstage empfohlen. Es gibt bereits viele Bücher und Ratgeber und Hunderte von Rezepten zur richtigen Zubereitung des grünen Power-Hypes. Für jeden Geschmack ist etwas dabei: süßes, saures und herzhaft-würziges. Zum Einstieg empfehlen Ärzte und Bodycoaches überhaupt mal anzufangen, vielleicht eine Mahlzeit am Tag durch einen Smoothie zu ersetzen. Am besten beginnt man mit Zutaten wie reifen Bananen, süßen Äpfeln, Zitronen, Petersilie, Minze, Salbei, Spinat, Kopfsalat und Grünkohl. Perfekt für die Zubereitung eignen sich sogenannte Slow Juicer, etwa das für unter 100 Euro erhältliche Gerät von Rosenstein & Söhne . Ihr Vorteil: Sie arbeiten mit deutlich weniger Umdrehungen pro Minute als herkömmliche Entsafter. Dadurch bleibt die Zellstruktur von Obst und Gemüse erhalten. So gelangt weniger Sauerstoff an den Saft, der sonst wertvolle Enzyme und Nährstoffe zerstören könnte. Außerdem können Slow Juicer im Vergleich zu schnellen, mit Zentrifugalkraft arbeitenden Mixern Gräser und Blätter verarbeiten und versorgen so den Anwender bei Bedarf mit wertvollem Chlorophyll. Zudem sorgt die niedrige Umdrehungszahl dafür, dass sich der Saft nicht erwärmt und empfindliche Enzyme nicht beschädigt werden. Das hier erwähnte Modell holt aus einer vergleichsweise geringen Menge Obst und Gemüse eine große Saftmenge heraus. Garanten für die Spitzenleistung sind 72 Umdrehungen pro Minute, das schonende Pressverfahren und ein extrafeines Micro-Sieb aus Edelstahl. Der Auffangbehälter mit Tropfschutz fasst 800 ml Saft. Rezept-Tipp für einen Starter-Smoothie, der ordentlich Energie gibt:150 gr Brokkoli150 gr Blattspinat¼ Zitrone4 süße Äpfel

Diese Pressemitteilung wurde via Mynewsdesk versendet. Weitere Informationen finden Sie im PEARL.GmbH .

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:
<html><body><h1>It works!</h1>
<p>This is the default web page for this server.</p>
<p>The web serve

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:
http://www.themenportal.de/essen-trinken/sei-kein-frosch-trink-gruen-green-smoothie-der-wundersaft-aus-der-hexenkueche-21120

Pressekontakt

-

Heiko Loy
PEARL-Straße -3 1
79426 Buggingen

loy@pearl.de

Firmenkontakt

-

Heiko Loy
PEARL-Straße -3 1
79426 Buggingen

<html><body><h1>It works!</h1>
<p>This is the default web page for this server.</p>
<p>The web serve
loy@pearl.de

PEARL.GmbH aus Buggingen ist das umsatzstärkste Unternehmen eines internationalen Technologie-Konzerns. Ihr Schwerpunkt ist der Distanzhandel von Hightech-Produkten. Mit über 8 Millionen Kunden, 20 Millionen gedruckten Katalogen pro Jahr, einer täglichen Versandkapazität von bis zu 40.000 Paketen alleine in Deutschland und Versandhaus-Niederlassungen in Österreich, der Schweiz, Frankreich und China gehört PEARL zu den größten Versandhäusern für Neuheiten aus dem Technologie-Bereich. Eigene Ladengeschäfte in vielen europäischen Großstädten und ein Teleshopping-Unternehmen mit großer Reichweite in Europa unterstreichen diesen Anspruch. In Deutschland umfasst das Sortiment von PEARL ca. 16. 000 Produkte und über 100 bekannte Marken wie z.B. FreeSculpt, NavGear, simvalley MOBILE oder TOUCHLET. Dank ihrer äußerst engen Kooperation mit internationalen Großherstellern und Entwicklungsfirmen hat PEARL.GmbH einen starken Einfluss auf die Neuentwicklung und kontinuierliche Optimierung von Produkten. (http://www.pearl.de).