

## Wohlfühl-Drinks No. 2

Sie stillen Heißhunger, verbrennen Fett, entschlacken und sie sind sogar für einen kompletten Fastentag geeignet:

### Gibt neue Energie

#### Vitamin-Drink

- 100 ml naturtrüber Apfelsaft
- 50 ml Kirschsaff
- 100 ml Brottrunk
- Mineralwasser

So wird's gemacht:

Säfte und Brottrunk mit Mineralwasser auffüllen.

Pro Portion 78 kcal/326 kJ  
Eiweiß 0,7 g, Fett 0,1 g  
Kohlenhydrate 17,5 g/1,5 BE

### Macht schöne Haut

#### Beauty-Drink

- 3 Aprikosen (ca. 125 g)
- 2 große Erdbeeren
- 1/8 l Buttermilch
- 1 TL Vanillezucker
- 1 EL Weizenkeime

So wird's gemacht:

Püriertes Obst mit Milch und Zucker verrühren. Glasrand mit Weizenkeimen garnieren.

Pro Portion 154 kcal/644 kJ  
Eiweiß 8,2 g, Fett 1,7 g  
Kohlenhydrate 24,8 g/2,1 BE

## Verbrennt Fett

### Johannisbeer-Drink

- 0,1 l Brottrunk
- 1/8 l Schwarzer Johannisbeer-Nektar
- 1 TL Honig

So wird's gemacht:

Brottrunk und Johannisbeer-Nektar verrühren. Mit Honig abschmecken. Kühl servieren.

Pro Portion 118 kcal/492 kJ  
Eiweiß 1,6 g, Fett 0,1 g  
Kohlenhydrate 25,7 g/2,1 BE

## Futter für die Zellen

### Vitamin-Cocktail

- 0,1 l Möhrensaft
- 100 g Vollmilchjoghurt
- 1 EL Haferflocken
- Einige Tropfen Keimöl
- Salz und Pfeffer
- Schnittlauchröllchen

So wird's gemacht:

Die Zutaten gut miteinander verrühren.

Pro Portion 127 kcal/531 kJ  
Eiweiß 5,2 g, Fett 5,3 g  
Kohlenhydrate 14,6 g/1,2 BE

*Quelle: Zeitschrift „bella“*