

Wohlfühl-Drinks No. 3

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

Zum Entschlacken

Slim-Drink

- 100 ml naturtrüber Apfelsaft
- 50 ml Holundersaft
- 100 ml Brottrunk

So wird's gemacht:

Die gut gekühlten Säfte mit dem Brottrunk verquirlen. In einem Kelchglas servieren, eventuell einige Eiswürfel zugeben.

Pro Portion 68 kcal/285 kJ
Eiweiß 1,4 g, Fett 0,1 g
Kohlenhydrate 14,4 g/1,2 BE

Für zwischendurch

Blitz-Fatburner

- 2 TL Flohsamen (in der Apotheke)
- 0,25 l Buttermilch

So wird's gemacht:

Flohsamen mit Buttermilch verquirlen. Kurz durchziehen lassen und gut gekühlt genießen.

Pro Portion 88 kcal/366 kJ
Eiweiß 8,8 g, Fett 1,3 g
Kohlenhydrate 10,0 g/0,8 BE

Quelle: Zeitschrift „bella“