

KAROTTEN- ORANGEN

saft

www.lavidabonita.de



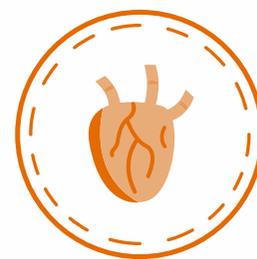
Kalorienarm



Gesundheitsfördernd



Nährstoffreich



Gesundes Herz

Reich an
Vitamin C &
reich an
Omega-
3-Fettsäuren



Karotten-Orangen-Saft

Zutaten

5 Karotten, je nach Geschmack
auch mehr
5 Orangen
2 EL frisches Bio Leinöl mit
DHA/EPA
1 EL geriebener Ingwer, oder
weniger
1 Spritzer Zitronensaft

Zubereitung

Die Karotten in kleine Stücke
schneiden und dann in einen
Saftmixer geben und zu Saft machen.
Die Orangen auspressen und zum
Karottensaft dazugeben.
Je nach Geschmack mit geriebenem
Ingwer, max. 1 EL, würzen. Wer
Ingwer nicht mag, bitte einfach
weglassen. Für eine zusätzliche
Geschmacksnote einfach noch einen
Spritzer Zitronensaft hinzugeben.



Fit in der Frühling

Mit unseren Leinöl-Rezepten



www.lavidabonita.de