

Powerdrink

Roter Schönheitstrunk

Beauty Power - Fettverbrennend, Entgiftend, Reinigt die Haut. Ein echtes Schönheitselixier!
Dieser Saft enthält die Hälfte der empfohlenen Tagesmenge an Vitamin C.

ZUTATEN

Rezept für 200-300 ml Saft

1 Granatapfel

2 Rote Rüben

1 Handvoll rote Weintrauben

1 Spritzer Zitronensaft

ZUBEREITUNG

Die Kerne aus dem Granatapfel lösen und entsaften. Danach Rote Rüben und Weintrauben ebenfalls entsaften. Mit dem Granatapfel in einem Glas mischen und den Zitronensaft dazu.

Wussten Sie, dass...

Rote Rüben einen hohen Nährwert haben. Sie haben einen hohen Wasseranteil von ca. 90 Prozent, jedoch nur sehr wenig Kalorien. Die Rüben sind reich an Mineralstoffen wie Kalzium, Phosphor, Kalium, Magnesium und Eisen sowie den Vitaminen der B-Gruppe, Vitamin C und Folsäure.

