

Smoothierezept

„Nährstoffbombe“

Barbara Miller, Praxis am Königssee

Das Ziel ist, in einer den Verdauungstrakt nicht belastender Form möglichst viele wertvolle Nährstoffe unterzubringen damit die vormittägliche Entgiftung und das Maximum der Cortisolproduktion (Energiespitze am Morgen) nicht durch schwere Verdauungsarbeit ausgebremst werden.

Pro Person:

Zwei lockere Hände voll grüne Blätter (je dunkler, umso nährstoffreicher)

z.B: Mangold, Petersilie, Feldsalat, Kohl, Möhrengrün, Spinat, Rote Beete Blätter, Basilikum, wilde Kräuter (selbst gesammelt nur, wenn Sie sich auskennen und häufig abwechseln, wie bei allen Pflanzen und Blättern), Kohlrabiblätter, Radieschenblätter, Endivien usw.
(ABWECHSLUNG!)

Bis zu einer Hand voll Sprossen (niemals Soja (hormonelle, nerventoxische Wirkung)). Alle Hülsenfruchtsprossen (Bohnen, Kichererbsen etc) müssen kurz überbrüht verwenden, NICHT ROH verzehren! – Sorten wie Sonnenblume, Radieschen, Rettich, Kresse müssen NICHT überbrüht werden. Spülen Sie sie trotzdem

immer ab. Ideal ist, sie selber zu züchten. Frischer geht's nicht und Sie wissen, mit welchem Wasser sie gegossen wurden! Auch für alle Sprossen gilt: **ABWECHSLUNG!**

Gutes Wasser, Mandelmilch, Reismilch, Kokoswasser (z.B. Pagode Light Kokosnüsse bei Orkos.de - diese sind nur wenige Tage alt und das Kokosfleisch kann mitverwendet werden).

Ingwer, Kurkuma (beides möglichst frisch, als Wurzel, etwa halber Daumen groß, nicht geschält, sonst als Pulver) (antioxidativ, entzündungshemmend)

Cayenne Pfeffer und schwarzer Pfeffer nach Geschmack und Verträglichkeit (Produktion von Verdauungssäften unterstützend, Aufnahme von Nährstoffen verbessernd, energetisierend, schmerzstillend)

1 EL rohes Kokosöl (evtl. hatte ich Ihnen in der Sprechstunde eine andere Menge genannt)

Obst mit niedrigem glykämischen Index (nur so viel, wie nötig, um Geschmack zu verfeinern) Auch hier wichtig: die **ABWECHSLUNG!**

Gerne noch weitere Zusätze wie rohes Kakaopulver (das ergibt einen Schokosmoothie - Kakaopulver ungesüßt im rohen Zustand hat wertvolle Nährstoffe und Antioxidantien) oder Vanille, Anis, Zimt usw.

Zusätzlich kann man noch Superfoods zugeben: Spirulina, Chlorella, Maca usw...