

Anti-Grippe-Smoothie

| | |
|------|------------------------------|
| 1 | Birne klein schneiden |
| 1cm | Ingwerwurzel klein schneiden |
| 1 | Rüebli klein schneiden |
| ½ | Saft einer Zitrone |
| 1 TL | Macapulver |
| 2 EL | Holundersaft |
| 1 TL | Honig |
| 1 TL | Kokosöl |

Alles zusammen Mixen

Maca ist eine zur Gattung der Kresse gehörende Pflanze die aus Peru stammt. Maca werden positive Effekte auf die körperliche Leistungsfähigkeit und die psychische Belastbarkeit zugeschrieben. Sie hilft auch bei chronischer Müdigkeit und Depressionen.