

Rezept mit Ferronit

Eisenhaltiger Smoothie speziell für Frauen! Ferronit Drink mit roter Beete

Zutaten:

- 5 kleine rote Rüben 2 Äpfel
- 1 Zitrone
- 2 Kapseln Ferronit
- 1 EL Leinöl
- einige Blätter Minze

(Nach Möglichkeit alle Zutaten aus Bio-Landwirtschaft)



Zubereitung:

Die Zitrone entsaften. Die Rüben klein würfeln. Die Äpfel würfeln. Alles in einen leistungsstarken Mixer geben und mixen. Nach Belieben mit Wasser aufgießen. Die Ferronit Kapseln öffnen und das Pulver hinzufügen, Leinöl beimengen und das ganze nochmal kurz mixen. Mit Minzblätter dekorieren.



pantarey gmbh
invent research biomaterials

Obere Bahnhofstr. 15
83457 Bayerisch Gmain
Tel. +49-8651-9059004
Fax 9004390
info@pantarey.de
www.pantarey.de