



IMMANUEL  
DIAKONIE

# IMMANUEL.KOCHT

*herzgesund mit Marketa Schellenberg*

HERZGESUNDER WACHMACHER

Ayurvedischer Smoothie mit heißen Gewürzen

DER TAGESSPIEGEL

• Wir wünschen guten Appetit •

# IMMANUEL.KOCHT

## HERZGESUNDER WACHMACHER

Ayurvedischer Smoothie mit heißen Gewürzen

(vegan, enthält Senf)

Angaben für 4 Gläser à 150 ml

### Die Zutaten

80 g	Mangold
50 g	Wirsingkohl
5	Datteln in Rohkostqualität
1	Orange
1 feine Msp	Salz in einem EL Wasser auflösen
300 ml	Wasser (Quellwasser)
1	Limette
Einige	Senfkörner
1 Prise	Zimt, gemahlen
1 Prise	Kurkuma, gemahlen
1 Prise	Kubebenpfeffer, gemahlen
1 cm großes	Stück Ingwer
1 cm großes	Stück Chillischote
1 EL	Apfelsüße oder Agavendicksaft

### Die Zubereitung

Mangoldblätter und Wirsingblätter gut abspülen und in grobe Stücke schneiden, Orange schälen, entkernen und in grobe Stücke schneiden • Kohlblätter und Orange zusammen mit Datteln, Limettensaft und Gewürzen in einen Hochleistungsmixer geben • Ingwer abspülen, 1 cm Stück abschneiden und zusammen mit der Chillischote in den Mixer geben, mit klarem Wasser auffüllen • mit dem in Wasser gelösten Salz und Apfelsüße ergänzen und alles zu einem feinen Smoothie mixen

### Der Gesundheitsfaktor

Der grüne Farbstoff der Pflanzen – Chlorophyll – ist für den Sauerstofftransport in unserem Körper wichtig. Auch die Zellbildung und Blutbildung werden positiv beeinflusst sowie die Aufnahmen von Eisen und Magnesium. Die wärmenden Gewürze in diesem Smoothie unterstützen die Verdauung, wirken entzündungshemmend und steigern die Konzentration.

### Nährwerte je Portion

21,07 kcal • 0,70g EW • 3,02 g KH • 0,39 g Fett • 1,02 g Ballaststoffe • 0,25 BE