



Rezept für eine

Vitaminbombe

4 Rüebli

4 Orangen

1 EL Birnendicksaft

1 Stück Ingwer (Grösse nach belieben)

Sämtliche Zutaten in den Entsafter geben und geniessen!

Rezept von:

Praxis für Ernährungsberatung

Jsabella Zädow

Gartenstrasse 17

8700 Küsnacht

043 817 80 86

www.zaedow-ernaehrungsberatung.ch

jsabella@zaedow-ernaehrungsberatung.ch