

Rezept # 54 – beseitigt Abfallstoffe aus dem Darm, lindert Verstopfung und fördert einen flachen Bauch

Zutaten

- 2 TL Chiasamen (einweichen)
- ½ Gurke
- 1 Tasse Ananas
- 1 Stangensellerie
- 1 Zitrone (Saft)

Anleitung

Die Chiasamen ein paar Minuten einweichen

Alle anderen Zutaten mit dem Chiasamen und dem Wasser 1 Minuten mixen

Dann trinken

Warum

- Chiasamen: Reich an Ballaststoffen, quellen im Darm auf und fördern die Darmbewegung → hilft bei der Ausleitung alter Rückstände.
- Gurke: Sehr wasserreich, wirkt entwässernd und unterstützt die Verdauung.
- Ananas: Enthält Bromelain – ein Enzym, das Eiweiße spaltet und entzündungshemmend wirkt.
- Stangensellerie: Reich an Antioxidantien, wirkt leicht harntreibend und regt die Verdauung an.
- Zitronensaft: Unterstützt die Leberfunktion und kann die Verdauung durch die enthaltene Zitronensäure fördern.

Wenn Euch meine Rezepte gefallen und Wirkung zeigen, würde ich mich über den einen oder anderen Spendenbeitrag freuen! Wir wünschen viel Erfolg und bleiben Sie gesund! ☺

