

Bevor Sie sich entschließen ein Rezept nachzumachen, seien Sie sich sicher, dass Sie auf keinen der Inhaltsstoffe allergisch reagieren. Wir übernehmen keinerlei Haftung für eventuell auftretende Schäden!

Das echte „Actimel“ – aber in gesund und selbstgemacht!

Vergiss die kleinen Industrieflächchen voller Zucker & Aromen – hier kommt die natürliche Power-Variante, die deinen Körper wirklich unterstützt! Mein selbstgemachtes „Actimel“ liefert dir echte Probiotika, Antioxidantien und Nährstoffe, die dein Immunsystem pushen – ganz ohne Chemie, nur mit echten Lebensmitteln.

Zutaten (für ca. 2 Portionen):

- 500 ml Kefir (am besten selbst fermentiert oder Bio)
- 1 EL Chiasamen
- 1 Prise Chili (optional, für den Stoffwechselkick)
- Saft von 1 Zitrone
- 50 g Wildheidelbeeren (TK)
- 1 EL Honig (roh & naturbelassen)
- 1 EL roher Kakao
- $\frac{1}{2}$ TL echter Zimt
- 1 EL Rote-Bete-Pulver (optional)

Alles in einem Mixer fein pürieren.

Kalt genießen – oder als kleinen Shot für zwischendurch.

Was bringt's? Probiotisch – stärkt deine Darmflora

Antioxidantien-Booster durch Beeren & Kakao Stoffwechsel aktivierend durch Chili & Zitrone

100 % natürlich, ohne Zucker oder Zusatzstoffe

Einkaufsliste

[Rote-Bete-Pulver](#)

[Rohkakao](#)

[Bio Ceylon Zimt](#)

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! ☺

