



SPIEGEL  
WELTEN

*Nach Innen blicken*



## Petersiliendrink

Die Grünen Smoothies mit großer Wirkung. Einfach und Effektiv.

### *Inhaltsstoffe*

Petersilie ist reich an Chlorophyll. Fast die ganze Bandbreite an Vitaminen ist in der Petersilie zu finden: Vitamin A, die Vitamine B1 bis B6, Vitamin C, Beta-Carotin, Folsäure, Vitamin K und neuerdings ist sogar Vitamin B12 als Bestandteil von Petersilie im Gespräch. Petersilie ist außerdem eine fantastische Quelle für Mineralstoffe und Spurenelemente. Sie liefert Calcium, Magnesium, Phosphor, Eisen, Mangan, Kalium und Schwefel – und all das in bester organischer, also leicht verwertbarer Qualität.

### *Zubereitung*

Frühstücks-Smoothie

Mixe: 1,5 Tassen Wassermelone (mit Kernen), 0,25 Tassen Petersilie, 0,5 Tassen Wasser und ein wenig Honig.

### *Mittags-Smoothie*

Mixe: eine Tasse Beeren (Heidel- oder Erdbeeren), eine Banane, 0,25 Tassen Petersilie, 0,5 Tassen Wasser und ein wenig Honig.

### *Abend-Drink*

Mixe: Drei Äpfel, vier Karotten und 0,5 Tassen Petersilie. Wenn Sie noch etwas Zitronensaft hinzufügen, wird der Drink noch prickelnder.

### *Wirkung*

Petersilie kann dein Blut reinigen, neues Blut bilden sowie deine Leber und deine Nieren bei der Entgiftung unterstützen. Chlorophyll ist gemeinsam mit den ätherischen Ölen der Petersilie außerdem für die geruchsbindenden Eigenschaften der kleinen Gewürzpflanze verantwortlich. Wenn du nämlich regelmäßig Petersilie kauft, erfreust du deine Mitmenschen mit frischem Körper- und Mundgeruch.

Gutes Gelingen wünscht  
Eure Karen