



Anti-Stress Detox-Wasser

Dieses Detox-Wasser entrümpelt Ihren Körper von Giftstoffen und wirkt stressabbauend. Das Rezept enthält Ananas und Basilikum. Ananas hat den Ruf den Blutkreislauf anzuregen und schädliche Enzyme aus dem Körper auszuspülen. Basilikum bekämpft freie Radikale, ist eine super Magnesiumquelle und somit sehr gut fürs Herz.

Sie mischen fünf Erdbeeren, etwa ½ Tasse geschnittene Ananas, 2 Teelöffel Apfelessig, vier oder fünf Blätter frisches Basilikum und etwas Eis zusammen, lassen es ca. 1 Stunde im Kühlschrank ziehen und genießen es.

Ausreichend für 1 Mason Jar.



Himbeer-Minze Detox-Wasser

Minze ist ganz groß bei der Unterstützung der Verdauung und Himbeeren haben eine stark antioxidative Wirkung. Fügen Sie beides zusammen, dann haben Sie ein super Detox-Wasser, welches Ihren Nieren, Leber und Dickdarm hilft sich zu reinigen.

1 Liter gefiltertes Wasser, 2 Esslöffel Himbeeren und zwei Esslöffel frische Minze - diese kann frisch oder gefroren sein. Sie können auch noch eine mittelgroße Limette hinzufügen die Sie auspressen.

Trick: Legen Sie die Limette für ein paar Sekunden in die Mikrowelle um noch mehr Saft herauszubekommen.

Ausreichend für ca. 3 - 4 Mason Jars.



Mason Jar Salat

Salatdressing:

4 EL Balsamico

4 EL Öl

2 EL Naturjoghurt

1 TL süßer Senf

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

Kräuter

oder

1 EL Mayo

1 EL Honig

2 TL Zitronensaft

Kräuter

500 ml Buttermilch

Dressing anmischen und ca. 6 - 8 Esslöffel, je nach Belieben,
in den Mason Jar geben und mit gemischtem Salat, z.B.

Bonduelle Salat - Mix, auffüllen. Fertig!

Balsamico Dressing ausreichend für ca. 2 Mason Jars.
Buttermilchdressing ausreichend für ca. 8 - 10 Mason Jars.



Himbeer-Orangen-Smoothie

250 g Himbeeren, frisch oder TK-Ware

200 g Naturjoghurt

300 ml Orangensaft

Zucker

Die Himbeeren mit dem Joghurt in einen Mixer geben und
etwa 1 Minute pürieren, bis alles schön cremig ist. Verwendet
man frische Himbeeren, sollten diese gekühlt sein. Den
Orangensaft dazu geben und alles nochmals durchmischen.

In die Mason Jars füllen und servieren.

Ausreichend für ca. 2 - 3 Mason Jars.



Beeren-Müsli

400 g Naturjoghurt
300 g Beeren, gemischt, frisch
2 EL Honig
4 EL Haferflocken
2 EL fein gehackte Haselnüsse

Den Joghurt mit Hilfe eines Löffels in die Mason Jars füllen.
Beeren waschen und gut abtropfen lassen.

Anschließend Beeren, Haferflocken sowie fein gehackte
Haselnüsse nacheinander über den Joghurt streuen und zum
Abschluss Honig darüber geben.

Ausreichend für ca. 2 - 3 Mason Jars.