

Vitaldrink ...

Vitaldrink mit Karotten/Möhren



Zubereitungszeit:

10 Minuten

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten für ein Glas:

- 3 Karotten/Möhren
- 1 rote Paprika
- ca. 50 ml Wasser
- 1 EL Kokosöl



Zubereitung:

Die Karotten/Möhren und die Paprikaschote waschen, beides in kleine Stücke schneiden und in einen Entsafter* geben. Anschließend das Kokosöl und etwas Wasser hinzugeben – kurz umrühren und genießen.

(So ähnlich entdeckt auf eigene-naturprodukte.de)

Zum Wohl!

(c) Histamin-Pirat