

# Beauty-Mocktail

Sommerzeit ist Cocktail-Zeit? Auf jeden Fall! Aber unserer Meinung nach kann man auch schon im Frühling den ein oder anderen fruchtigen Drink schlürfen. Unser Beauty-Mocktail mit Wilder Braunhirse schmeckt, ohne Alkohol, der ganzen Familie und lässt auch an Regentagen im Handumdrehen Urlaubsfeeling aufkommen.

Das Beste: Die darin enthaltene Reformhaus® Wilde Braunhirse (jetzt in Aktion!) hat viel zu bieten. Die Mineralien Zink, Magnesium und Eisen haben es in sich und das auf vielfältige Art und Weise: Magnesium trägt zur Erhaltung normaler Knochen und Zähne bei\*, außerdem unterstützt es die Zellteilung. Das Spurenelement Eisen trägt zur Bildung roter Blutkörperchen und Hämoglobin bei\*. Der Mineralstoff unterstützt die Zellteilung und ist damit unverzichtbar für unseren Körper. Und damit ist er nicht allein, denn auch Zink ist für die Haut unverzichtbar. Das Spurenelement trägt zur Erhaltung normaler Knochen, Haare, Nägel und Haut bei\*.

Diesen Beauty-Drink sollten Sie also unbedingt mal ausprobieren!

## ZUTATEN (für 1 Portion):

- > **250 ml Voelkel Apfel Mango Saft** %
- > 150 g Möhren
- > 1/2 Avocado
- > 1 kleine Banane
- > **30–60 g Reformhaus® Wilde Braunhirse** %
- > 100 ml Möhrensaft oder Wasser

## ZUBEREITUNG:

1. Möhren waschen und in Stücke schneiden, Avocado-Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen.
2. Banane schälen, in Stücke brechen und zusammen mit der Braunhirse in einen Mixbecher geben. Möhrensaft (oder Wasser) sowie den Apfel Mango Saft hinzugeben. Fein mixen bis eine sämige Konsistenz erreicht ist.
3. Nach Belieben mit Eiswürfeln servieren.

\* Zink trägt zur Erhaltung normaler Knochen, Haare, Nägel und Haut bei. Magnesium trägt zur Erhaltung normaler Knochen und Zähne bei und hat eine Funktion bei der Zellteilung. Eisen trägt zur Bildung roter Blutkörperchen und Hämoglobin bei und hat eine Funktion bei der Zellteilung. Hierzu täglich zwei Portionen Reformhaus Wilde Braunhirse (60 g) genießen. Bitte achte auf eine abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise.

