

GESUNDHEITSWUNDER ZITRONE

16 Fettverbrenner Drinks





Inhaltsverzeichnis

Einleitung	4
Zitronenwasser	5
Zitronen-Limonade	6
Heiße Zitrone	7
Zitronen-Apfel-Smoothie	8
Erkältungstee mit Zitrone (Ingwertee)	9
Smoothie zur Prävention von Krankheiten	10
Citrus-Smoothie	11
Grüner Smoothie mit Zitrone	12
Power-Drink	13
Zitronen-Shot	14
Ingwer-Zitronen-Wasser	15
Pinke Zitrone	16
Sunshine Smoothie	17
Vitalisierende Erfrischung	18
Good-Morning-Drink	19
Orange Splash	20



Einleitung

Die erfrischende und vitalisierende Wirkung der Zitrone ist nicht von der Hand zu weisen. Deshalb ist es auch nicht verwunderlich, dass die gelbe Frucht auch in zahlreichen Smoothies und Drinks verwendet wird. Neben der ansprechenden Optik, die eine Zitronenscheibe einem Getränk verleihen kann, sollten in diesem Zusammenhang auch die gesundheitlichen Aspekte nicht vergessen werden.

Auf den folgenden Seiten entführen wir Sie in die Welt der Smoothies und Drinks, die durch die Zitrone das gewisse Etwas verliehen, bekommen. Viele dieser Getränke können zur Förderung der Gesundheit genutzt werden, während andere wiederum einfach für einen erfrischenden Genuss sorgen.



Zitronenwasser

Zutaten für 4 Gläser:

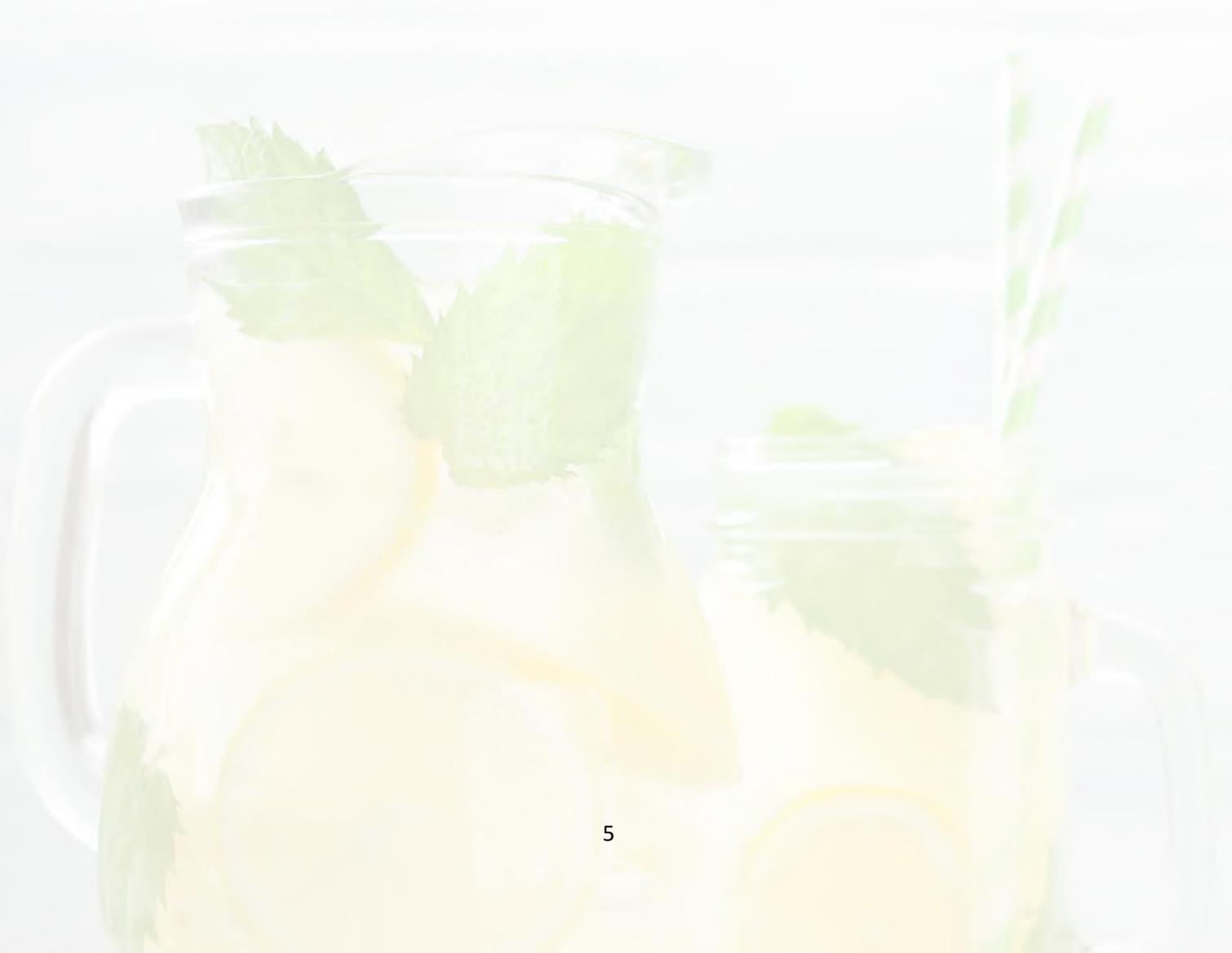
- 1 l Wasser
- 2 Bio-Zitronen
- 20 Blatt Zitronenmelisse

Zubereitung:

In einen Krug oder eine Karaffe das Wasser geben.

Die Zitronen gründlich waschen, in Spalten schneiden und auf Fruchtspieße stecken. Anschließend die Zitronen in das Wasser geben.

Zitronenmelisse abwaschen und ebenfalls in das Wasser geben.





Zitronen-Limonade

Zutaten für 2 Gläser:

- 100 ml frischer Zitronensaft
- 50 g Agavendicksaft
- 1 l Mineralwasser
- 1 Bio-Zitrone
- frische Minze
- Eiswürfel

Zubereitung:

In einem Krug oder einer Karaffe Zitronensaft und Agavendicksaft verrühren.

Die Zitrone gründlich waschen und in Scheiben schneiden.

Zitronen-Sirup auf zwei Gläser verteilen und Zitronenscheiben sowie Eiswürfel dazugeben.

Anschließend mit gekühltem Mineralwasser aufgießen und mit der Minze garnieren.





Heiße Zitrone

Zutaten für 1 Tasse:

- heißes Wasser
- ½ Bio-Zitrone
- Honig

Zubereitung:

Für die Zubereitung sollte das Wasser nicht heißer als 60 Grad Celsius sein, damit das Vitamin C der Zitrone erhalten bleibt.

Das Wasser in eine Tasse geben – dabei aber noch Platz für den Zitronensaft lassen.

Die halbe Zitrone auspressen und den Saft zum heißen Wasser geben.

Nach Belieben kann die heiße Zitrone noch mit Honig gesüßt werden.





Zitronen-Apfel-Smoothie

Zutaten für 3 Gläser:

- 1 Bio-Zitrone
- 2 grüne Äpfel
- 1 Banane
- 150 ml Wasser

Zubereitung:

Obst schälen und in grobe Stücke schneiden.

Anschließend alles zusammen mit dem Wasser im Mixer pürieren.

Den Smoothie anschließend in Gläser füllen.





Erkältungstee mit Zitrone (Ingwertee)

Zutaten für zwei Tassen:

- 1 Bio-Zitrone
- 1 Stück frischen Ingwer (2-3 cm lang)
- Honig

Zubereitung:

Den Ingwer schälen, in kleine Stücke schneiden und anschließend in einem Topf mit einem Liter Wasser abgedeckt aufkochen.

Die Hitze verringern und den Ingwer simmern lassen.

Nun den Topf vom Herd nehmen und den Tee fünf Minuten ziehen lassen.

Hat der Tee die Trinktemperatur erreicht, den Saft der frischausgepressten Zitrone dazugeben.

Den Tee durch ein Sieb gießen und mit Honig süßen.

Wichtig: Den Saft der Zitrone erst dann hinzufügen, wenn der Tee schon die Trinktemperatur erreicht hat. Da das Vitamin C sehr hitzeempfindlich ist, würde es ansonsten zerstört werden und könnte im Körper die gewünschte Wirkung nicht entfalten.



Smoothie zur Prävention von Krankheiten

Zutaten für 1 Glas:

- 1 Apfel
- 1 Bio-Zitrone
- 300 ml frischer Karottensaft

Zubereitung:

Die Zitrone gut abwaschen, halbieren und entkernen.

Die Zitronenhälften zusammen mit dem Apfel und Karottensaft in einem Mixer geben.

Alles auf höchster Stufe zu einem cremigen Smoothie mixen.





Citrus-Smoothie

Zutaten für 1 Glas:

- 1 große Orange
- ¼ Bio-Zitrone
- 1 Scheibe Ananas
- 60 g gefrorene Mango
- 1 Tasse Eiswürfel

Zubereitung:

Die Orange schälen und halbieren.

Die Zitrone schälen und entkernen.

Anschließend werden alle Zutaten in den Mixer gegeben und bei höchster Stufe zu einem Smoothie gemixt.





Grüner Smoothie mit Zitrone

Zutaten für 2 Gläser:

- ½ Salatgurke
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Handvoll Pfefferminzblätter
- 5 Basilikumblätter
- 400 ml Mineralwasser mit Kohlensäure

Zubereitung:

Gurke und Zitrone gründlich waschen.

Anschließend die Gurke achteln und die Zitrone vierteln.

Beide Zutaten in den Mixer geben und mit Mineralwasser auffüllen.

Die Pfefferminz- und Basilikumblätter dazugeben und auf höchster Stufe zu einem Smoothie pürieren.





Power-Drink

Zutaten für 4 Gläser:

- 1 l Quellwasser
- 1 Bio-Limette
- 1 Bio-Zitrone
- 50 g Ingwer

Zubereitung:

Limette und Zitrone gründlich waschen und in Scheiben schneiden.

Den Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden.

Krug oder Karaffe mit Wasser füllen und die Zitronen- und Limettenscheiben sowie die Ingwerstreifen dazugeben.

Den Detox-Drink vor dem Genuss mindestens 30 Minuten ziehen lassen.





Zitronen-Shot

Zutaten für 2 Gläser:

- 3 Bio-Zitronen
- 100 g Ingwer
- 80 ml Agavendicksaft

Zubereitung:

Von den Zitronen grob die Schale herunterschneiden.

Die holzigen Stellen vom Ingwer entfernen.

Die Zitronen und den Ingwer in Stücke schneiden.

In einem Entsafter zuerst den Ingwer, dann die Zitrone entsaften.

Den Saft anschließend noch einmal durch ein Sieb geben.

Den Agavendicksaft hinzufügen und alles gut miteinander vermischen.

Abschließend den fertigen Saft in eine verschließbare Flasche geben und 30 Minuten kühlstellen.



Ingwer-Zitronen-Wasser

Zutaten für 4 Gläser:

- ¼ Gurke
- ½ Bio-Zitrone
- 2 Stängel Minze
- 2 l Wasser
- 2 cm Ingwer

Zubereitung:

Gurke und Zitrone gründlich waschen.

Ingwer schälen.

Anschließend die Zutaten in dünne Scheiben schneiden und zusammen mit dem Wasser in eine Karaffe oder einen Krug geben.

Die Minze hinzufügen und das Wasser für mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.





Pinke Zitrone

Zutaten für 4 Gläser:

- ½ Bio-Zitrone
- 400 g Rhabarber
- 50 g Agavendicksaft
- 12 Eiswürfel
- 600 ml kaltes Mineralwasser mit Kohlensäure

Zubereitung:

Rhabarber waschen, putzen und in Stücke schneiden. Anschließend diesen mit dem Agavendicksaft und 100 ml Wasser in einen Topf geben und aufkochen. 10 Minuten bei mittlerer Hitze weichkochen.

Den Topf vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Nun ein Sieb mit einem Tuch auslegen und den Rhabarber in das Sieb geben. Mithilfe des Tuches diesen dann ausdrücken und vollständig auskühlen lassen.

In vier Gläser jeweils drei Eiswürfel geben und den Rhabarbersaft dazugeben.

Zitrone waschen und in Scheiben schneiden. Den Rhabarbersaft mit kaltem Mineralwasserauffüllen und die Zitronenscheiben in die Gläser geben.



Sunshine Smoothie

Zutaten für 1 Glas:

- 300 ml Orangensaft
- 2 EL frischer Zitronensaft
- 1 EL Agavendicksaft
- ½ TL Kurkumapulver
- 1/8 TL Cayennepfeffer
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stk. Ingwer

Zubereitung:

Im Mixer werden alle Zutaten zusammen feinpüriert.

Anschließend den Smoothie in ein Glas füllen und nach Belieben mit einer frischen Zitronenscheibe garnieren.





Vitalisierende Erfrischung

Zutaten für 1 Glas:

- ½ Bio-Zitrone
- 1 Salatgurke
- 2 Stiele Minze
- 1 Zweig Rosmarin

Zubereitung:

Die Zitrone heiß waschen und in Scheiben schneiden.

Die Gurke waschen und ebenfalls in Scheiben schneiden.

Nun die Kräuter waschen und grob zerpuffen.

Zitronen- und Gurkenscheiben zusammen mit den Kräutern in ein Glas geben und mit Mineralwasser auffüllen.





Good-Morning-Drink

Zutaten für 4 Gläser:

- 1 Banane
- 1 Orange
- 1 Apfel
- ½ Bio-Zitrone
- 25 ml Agavendicksaft
- 50 g Haferflocken
- ¾ l Orangensaft
- 1 Möhre

Zubereitung:

Das Obst und Gemüse gründlich waschen, schälen und klein schneiden.

Alles in einen Mixer geben und pürieren.

Agavendicksaft und Haferflocken dazugeben.

Unter ständigem Rühren mit dem Orangensaft auffüllen und in vier Gläser füllen.





Orange Splash

Zutaten für 1 Glas:

- 1 cl Organsaft
- 2 cl Ananassaft
- 2 cl frischer Zitronensaft
- 4 cl Ginger Ale
- Mineralwasser
- 7 Eiswürfel
- 1 Zitrone

Zubereitung:

Die Säfte zusammen mit vier Eiswürfeln in einen Shaker geben und 15 Sekunden lang schütteln. Den Inhalt durch ein Barsieb in ein Glas mit zwei Eiswürfeln gießen.

Anschließend mit Ginger Ale und Mineralwasser aufgießen. Das Glas dann mit einer Zitronenscheibe garnieren.



Copyright-Informationen

Dieses Dokument ist Urheberrechtlich geschützt und dient ausschließlich für den privaten Gebrauch. Kopieren, Verteilen teilweise oder im Ganzen kann mit Bußgeldern und Inhaftierungen geahndet werden.

Disclaimer

Die auf dieser Website hinterlegten Informationen ersetzen nicht den medizinischen Rat.

Die auf diesen Seiten hinterlegten Informationen dienen einzig Ihrer Information, sind jedoch nicht als fachmännischer ärztlicher Rat zu verstehen und sind ebenso nicht als Ersatz für eine medizinische Behandlung geeignet. Sollten medizinische Probleme vorliegen, ist es unausweichlich, vor der Nutzung dieser Informationen einen Arzt zu konsultieren. Denn die hier aufgeführten Informationen richten sich ausschließlich Personen, die über einen guten Gesundheitszustand verfügen. Auch Interessierte, die über einen guten Gesundheitszustand verfügen, wird an dieser Stelle geraten, größere Umstellungen der Ernährung oder des sonstigen Lebensstils mit einem Arzt zu besprechen. Dies gilt sowohl vor dem Beginn eines neuen Programms zur Gewichtsreduktion als auch vor dem Start einer Ernährungsumstellung. Die hier verantwortlichen Personen haben nicht zwingend einen medizinischen Hintergrund. Die hier bereitgestellten Empfehlungen beruhen im Wesentlichen auf den eigenen Erfahrungen der Verantwortlichen. Daher ist es als unausweichlich zu betrachten, dass mit den hier bereitgestellten Informationen vernünftig umgegangen wird.

Nutzung dieser Informationen auf eigene Verantwortung

Entscheiden Sie sich dafür, die auf dieser Website hinterlegten Informationen zu nutzen, stehen Sie selbst in der Verantwortung, die angestrebten Veränderungen und Maßnahmen vorab mit Ihrem Arzt zu besprechen. Die Nutzung der hier hinterlegten Informationen erfolgt auf eigenes Risiko.

Haftungsbedingungen

Die Betreiber dieser Website übernehmen keinerlei Haftung im Bezug auf die Aktualität, Korrektheit oder Vollständigkeit der hier hinterlegten Informationen. Sollten durch die Nutzung der hier zusammengeführten Informationen Schäden entstehen, ist der Betreiber der Website nicht haftbar zu machen, sofern keine grob fahrlässige oder vorsätzliche Handlung seinerseits nachweisbar ist. Darüber hinaus greifen die offiziellen Faktoren des Produkthaftungsgesetzes, die unberührt bleiben.

Impressum

MK Marketing

Los Omeyas, 5 local. suite #1006830

Cordoba 14005

Spain

Mail: fragen@gesundheits-insider.info