



Eiswürfel für Smoothies

Manchmal muss es einfach schnell gehen, da kommt es auf eine geschickte Planung und Vorbereitung an. Hier ist eine super Idee, wie man immer schnell ein gesundes Getränk zubereiten kann, ohne viel Aufwand. Außerdem ist es sehr praktisch, wenn man noch Gemüse hat, was weg muss.

Zutaten:

3-4 Stangen Staudensellerie
Spinat oder Rucola oder Kräuter
Saft 1 Zitrone
etwas Apfelsaft oder Wasser

1. Alles im Mixer zerkleinern und dann in die Eiswürfelformen verteilen und ins Gefrierfach
2. Zum Genießen einfach 2-3 Eiswürfel in ein Glas geben und mit Gemüsesaft oder Tomatensaft auffüllen. Man muss vielleicht etwas warten, bis die Eiswürfel schmelzen, alternativ kann man es auch wieder in den Mixer geben.
3. Ich rühre dann immer noch zusätzlich 1 TL Weizengraspulver (gut für die Schilddrüse) oder Matchapulver und 1 TL Algenöl von Norsan mit ein, dann ist es noch gesünder 😊

Gesundheitliche Vorteile:

In unserem hektischen Leben ist es manchmal schwer, immer ausreichend Gemüse zu essen. Diese Möglichkeit bietet eine schnelle Option, um den Körper mit Vitalstoffen aufzufüllen.

Wer **Gelenkprobleme** hat, der könnte auch noch 1 gehäuften Teelöffel Hagebuttenpulver mit einrühren.

Oder bei **Bluthochdruck** hilft Rote Beete Saft.

Diese Eiswürfel-Idee könnte man übrigens auch mit selbstgemachtem Hummus oder Pesto machen, das werde ich als nächstes ausprobieren 😊