

Kokosöl-Smoothie

Zusammen mit Ballast-Nähr- und sekundären Pflanzenstoffen senkt das Kokosöl durch seinen Mix aus gesättigten Fettsäuren das „böse“ LDL und erhöht das „gute“ HDL-Cholesterin.

REZEPT

4 in Scheiben geschnittene Äpfel, 1 Tasse rohen Spinat (30g) und 1 Handvoll Petersilie mit 1 Esslöffel Kokosöl in einen Mixer geben. Morgens vor dem Frühstück trinken.