

WASSERMELONE ROTE-BETE-ROTE-TRAUBE VEGAN-FOR-YOUTH-JUICE

A. Wassermelone

B. Rote-Bete-Rote-Traube

C. Vegan-for-Youth-Juice

ZUTATEN für 1 Person/ca. 300 ml

300 g Orangen (netto 150 g)
110 g Hokkaido-Kürbis (brutto)
130 g Möhren
160 g Apfel
1 Msp. Matcha
1 Msp. Acerola-Pulver
1 Msp. Acai-Pulver
½ TL Walnussöl
5 Eiswürfel

ZUBEREITUNG ca. 4 Minuten

Die **Orangen** schälen und in Spalten teilen. Den **Kürbis** waschen, entkernen und in grobe Stücke schneiden. **Möhren** und **Apfel** waschen und grob schneiden. Alles in den Entsafter geben. Saft mit **Matcha**, **Acerola-** und **Acai-Pulver** sowie **Walnussöl** in einen Mixer geben und mit **Eiswürfeln** servieren.

AH! Den VFY-Juice trinkst du bitte einmal täglich oder morgens und abends. Damit versorgst du dich mit einer optimalen Menge an Antioxidantien und Omega-3-Fettsäuren. Wassermelone enthält beachtliche Mengen Lycopin. Für ein noch besseres Ergebnis erhöhst du die Menge an Acai, Matcha und Acerola (maximal 1–2 TL pro Superfood). Die anderen Säfte kannst du zusätzlich trinken. Ein Juice geht auch nach 19 Uhr, ein Smoothie nur bis 19 Uhr.



A



B



C