



## Low Carb Melonen-Smoothie

Von *Schuetz*

Erstellt am 27 Jun 2018 - 09:06

Die Wassermelone ist eine aus Afrika stammende Nutzpflanze. Die Ägypter ließen sich schon vor 4.000 Jahren an heißen Tagen saftige Wassermelonen schmecken.

Zirka 95 Prozent Wasser enthält eine Wassermelone und abgesehen davon, stecken in der Frucht auch die Vitamine A und C, sowie auch Natrium, Eisen und Zitrusin. Zitrusin erweitert den Blutfluss – und das kann so auch die Potenz von Männern steigern.

Rezept: Melonen Smoothie

Zutaten:

3 Tassen gewürfelte Wassermelone (ohne Kerne)

100 g Himbeeren (frisch oder gefroren)

1 EL Zitronensaft

6 Minzeblättchen

3 Minzeblättchen für die Deko

Zirka 200 ml Wasser

1 Tasse Eiswürfel

Zubereitung:

Die Wassermelone in kleine Stücke schneiden und mit den restlichen Zutaten (ohne Eiswürfel) in den Mixer geben. In hohe Gläser füllen und ein paar Eiswürfel dazugeben.

Buchdaten:

Low Carb Smoothies

Autorin: Jutta Schütz

Verlag: Books on Demand

Paperback, 92 Seiten, EUR: 5,99

ISBN-13: 978-3-7448-2304-3 und ISBN-10: 3744823040

Ein Smoothie ist nichts anderes als ein Getränk bei dem verschiedene Früchte und Gemüse verarbeitet werden. Das Spektrum an Zutaten ist sehr groß.

Im Gegensatz zum Fruchtsaft wird das Fruchtfleisch nicht herausgefiltert.

Auch wenn sie teilweise nicht besonders appetitlich aussehen, so sind zum Beispiel die grünen Smoothies kleine Vitaminbomben und können eine ganze Mahlzeit ersetzen.

Das Mixen bricht die Zellwände von Obst und Gemüse auf. So spart sich der Körper die anstrengende Verdauungsarbeit und kann die wertvollen Stoffe besonders gut aufnehmen.

Dadurch, dass Smoothies den Stoffwechsel anregen, eignen sie sich hervorragend auch zum Abnehmen.

Diese Presse darf ausschließlich zu informativen, persönlichen und NICHT-kommerziellen Zwecken verwendet werden. Sie dürfen diese Presse ansehen, drucken, kopieren und weitergeben unter folgenden Bedingungen: Die Presse darf nur verwendet werden für den persönlichen, nicht kommerziellen Gebrauch. Die Presse muss bei einer Kopie oder bei einem



Teilausschnitt alle rechtlichen Informationen wie das Originaldokument sowie auch das Copyright-Recht "© 2018 Jutta Schütz" enthalten. Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.

### Firmeninformation:

Jutta Schütz schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Sie hat bis heute über 90 Bücher geschrieben und an vielen anderen Büchern mitgewirkt. Zudem hilft sie als Mentorin und Coach vielen Neuauf Autoren bei der Veröffentlichung ihrer Bücher. Als Journalistin schreibt Schütz für viele Verlage und Zeitungen. Ihre Themen sind: Gesundheit, Psychologie, Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man in den Verlagen, auf ihrer Webseite - sowie im Kultur-Netzwerk.

### Pressekontakt:

Jutta Schütz

Achenkamp 0

D-33611 Bielefeld

[info.schuetz09@googlemail.com](mailto:info.schuetz09@googlemail.com) [1]

[www.jutta-schuetz-autorin.de/](http://www.jutta-schuetz-autorin.de/) [2]

[www.die-gruppe-48.net](http://www.die-gruppe-48.net) [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 04:38):** <http://www.medkom24.eu/node/23275>

### Links:

[1] <mailto:info.schuetz09@googlemail.com>

[2] <http://www.jutta-schuetz-autorin.de/>

[3] <http://www.die-gruppe-48.net>