


Kiwi



Für ein aktives Leben – 



Wussten Sie schon, dass die Kiwi ursprünglich aus China stammt und erst Anfang des 20. Jahrhunderts nach Neuseeland kam?

Gut zu wissen:

- Kiwis haben einen enorm hohen Vitamin C-Gehalt und wirken dadurch immunstärkend, entgiftend, antibakteriell, antiviral, antioxidativ, antitumoral und noch vieles mehr.
- Antioxidantien sind in Kiwis noch reichlicher vorhanden als in Zitrusfrüchten.
- Kiwis verbessern die Eisen-, Calcium-, Phosphor- und Magnesiumaufnahme aus anderen Lebensmitteln.
- Die Kaffeesäure in Kiwis hemmt das Wachstum bestimmter Krebszellen.

Mango-Kiwi-Ingwer-Smoothie

Zutaten für 1 Portion

1/2	reife Mango
2	Kiwis
4	Orangen
1	Limette
1	walnussgroßes Stück Ingwer
6	Eiswürfel

Zubereitung:

Den Ingwer schälen, etwas zerkleinern und durch die Knoblauchpresse drücken. Mango und Kiwi schälen, dann würfeln. Die Orangen halbieren und zwei Scheiben für die Dekoration zur Seite legen. Die Limette und die Orangen auspressen. Alles zusammen mit den Eiswürfeln in einen Mixer geben und zu einem cremigen Drink aufschlagen. Die Orangenscheiben bis zur Mitte einschneiden, an den Glasrand klemmen und sofort servieren.

Tipp

Bei reifen Kiwis lässt sich das Fruchtfleisch ganz leicht mit einem Löffel aus der Schale lösen. Dazu einfach die Frucht halbieren und auslöfeln.

training & coaching

Schnupfen, Husten, Heiserkeit?

Nicht mit Aronia Qi! Stärke deine Immunabwehr mit dem Powerpaket aus Aronia-Direktsaft, Topinambur, Passionsfrucht und Kräutereextrakt. In der praktischen 3 Liter Bag-in-Box hier erhältlich:

info@tomotion-gmbh.de



Andrea Potratz
Tel.: +49 8382 9479993 | Mobil: +49 160 94846129
E-Mail: a.potratz@tomotion-gmbh.de

to  **otion**
training & coaching