



MIX

1. Tag

Ingwerwasser

Sojajoghurt, Banane, Mandeln, Chia-Samen

Kichererbsensuppe mit Kokosmilch und Kreuzkümmel

Smoothie: Mango, Kiwi, Ingwer

Linsensalat mit Kirschtomaten und Dijon-Senf

2. Tag

Ingwerwasser

Sojajoghurt, Ananas, Dinkel-Flocken, Leinsamen

Indische Linsensuppe

Smoothie: Orange, Banane, Ingwer

Chilli sin Carne

3. Tag

Ingwerwasser

Smoothie: Banane, Kiwi, Leinsamen

Süßkartoffel-Kokossuppe

Smoothie: Birne, Weintrauben, Limette

Smoothie: Apfel, Orange, Gurke, Spirulina

Änderungen vorbehalten!