

Leaky Gut Smoothie



Zutaten:

1 gehäufter Messlöffel (ca. 15 Gramm) Kollagen Pulver (Messlöffel enthalten)

<https://amzn.to/37UZYkx>

1 gehäufter Messlöffel (ca. 5 Gramm) L-Glutamin Pulver (Messlöffel enthalten)

<https://amzn.to/2N5z7Ko>

2 Messlöffel (ca. 1 Gramm) Qercetin Pulver (Messlöffel enthalten)

<https://amzn.to/2FvVjJl>

1 Tasse voll (ca. 90-100 Gramm) gefrorene oder frische Blaubeeren (am besten von Wildsammlung)

Ich kaufe meist bei Edeka die Tiefgefrorenen Blaubeeren von Wildsammlung aus Kanada. Ist praktisch und ich habe immer einen Vorrat parat. In der Saison kaufe ich natürlich frische Beeren.

500 ml Bio Reis- oder Kokosmilch (je nach Geschmack)

Ich kaufe meine Pflanzenmilch im Supermarkt.

Optional:

1 gehäufter Teelöffel (oder nach Geschmack) Bio Ceylon Zimt

<https://amzn.to/2FJYgXb>

oder

1 Stück Bio Ingwer

Ich kaufe Ingwer im Bio Supermarkt.

oder

1 Esslöffel Bio Kakaopulver

<https://amzn.to/2tDP1VF>

Zubereitung:

Reis- oder Kokosmilch in den Mixer geben, Kollagen Pulver, L-Glutamin Pulver, Quercetin Pulver (evtl. Zimt, Kakao oder Ingwer) und Blaubeeren dazu geben und 35 Sekunden mixen. Fertig ! Lass es dir und deinen Darm schmecken. Am besten in kleinen Schlucken langsam über 30 Minuten hinweg trinken und genießen.

Zubehör:

Hochleistungsmixer

<https://amzn.to/35BPAwv>

Ich empfehle dir einen ordentlichen Hochleistungsmixer an zu schaffen. Es gibt unzählige gesunde und leckere grüne Smoothie Rezepte. Auch falls du dich entscheiden solltest am Onlinekurs "**Darm in Balance**" teil zu nehmen, wirst du ihn benötigen. Klar ist es erst mal eine Investition, doch es ist eine Investition in deine Gesundheit. Ich habe meinen Mixer bereits über 7 Jahre im Gebrauch. Würde ihn auf keinen Fall mehr missen wollen.

Anmerkung:

Bitte nur Lebensmittel verwenden, die du auch verträgst. Solltest du gegen eines oder mehrere Zutaten eine Allergie haben, dann rate ich dir ausdrücklich davon ab diese zu verwenden.

In den Rezepten teile ich Links zu Produkten, die ich ebenfalls persönlich verwende und dadurch empfehlen kann. Beim Kauf über die beigefügten Links erhalte ich eine kleine Provision vom AMAZON Partner Programm. Ich würde mich sehr freuen, wenn du mich auf diesen Weg für meine Bemühungen honorieren könntest. Vielen Dank und eine gute Gesundheit !