



Wandeln mit dem grünen Bitter-Smoothie

Anregungen und Besinnliches bekommen wir in diesem Frühjahr vom [Verein Andere Zeiten e.V.](#). Am Freitag gab es ein Rezept für einen grünen Bitter-Smoothie mit Chicorée, Feldsalat, Orangen, Honig.

Kann das schmecken?



[wandeln – Mein Fasten-Wegweiser 2018](#) meint dazu:

Brrr, das Rezept klingt bitter! Stimmt. Schmeckt auch so. Doch Bitteres sollte nicht verbannt werden – weder aus dem

Leben noch von unserem Speiseplan. ...

Wir haben das Rezept ausprobiert und den Smoothie genossen und sind nun gespannt auf die versprochenen Auswirkungen dieses Wachmachers: die Verdauung anregen und gegen Erkältungskrankheiten vorbeugen.



Unser Tipp:

Geriebener Ingwer und Kurkuma geben dem Wachmacher den richtigen Pfiff.