

## Energiedrink Orange-Karotten mit Sanddornöl

### Zutaten:

250 g Karotten  
2 kleine Orangen  
1 Banane  
1 KL weiches Kokosöl  
1 Tropfen Karottensamenöl  
15 Tropfen Sanddornöl  
1 TL Blütenhonig

### Zubereitung:

Karotten entsaften, Orangen auspressen, Banane klein schneiden und alle Zutaten im Mixer verrühren. Fertig ist der wertvolle Energiedrink, eine Köstlichkeit mit hohen Anteilen von Vitaminen und Fettbegleitstoffen.



## Zitronen-Leinöl-Elexier

### Zutaten:

100 ml kaltgepresstes Leinöl  
100 Bio-Zitronen  
100 g Bio-Honig

### Zubereitung:

Zitrone mit Schale klein schneiden, mit den restlichen Zutaten mixen bis eine feine Creme entsteht. Hält im Kühlschrank gut verschlossen ca. 2 Wochen

