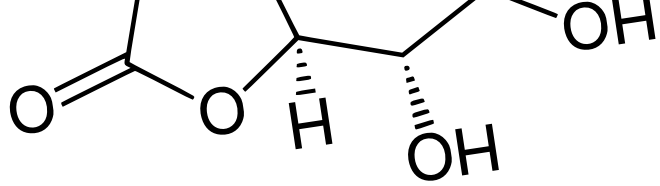
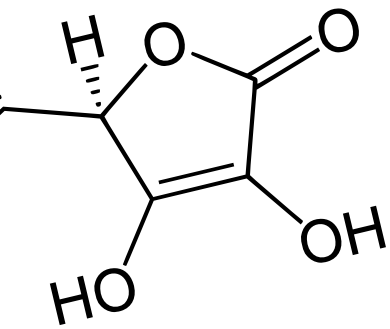
Für die kalte Jahreszeit

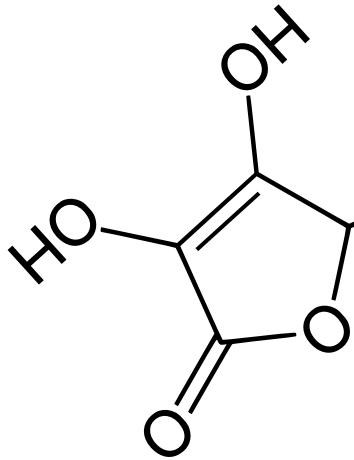
Vitamin C

Wissenswertes + Rezept



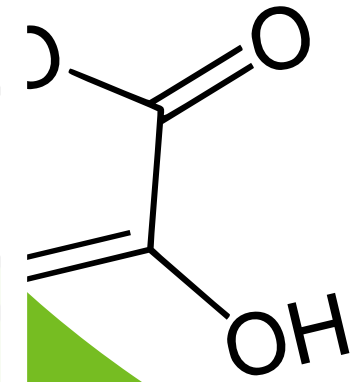
Wissenswertes

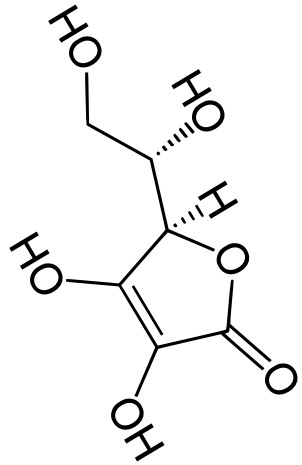




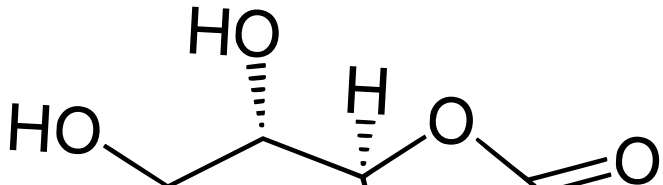
Vitamin C (Ascorbinsäure) ist ein Radikalfänger und Antioxidans.

Somit schützt es den Körper vor schädlichen Umwelteinflüssen und kann dein Immunsystem super unterstützen!





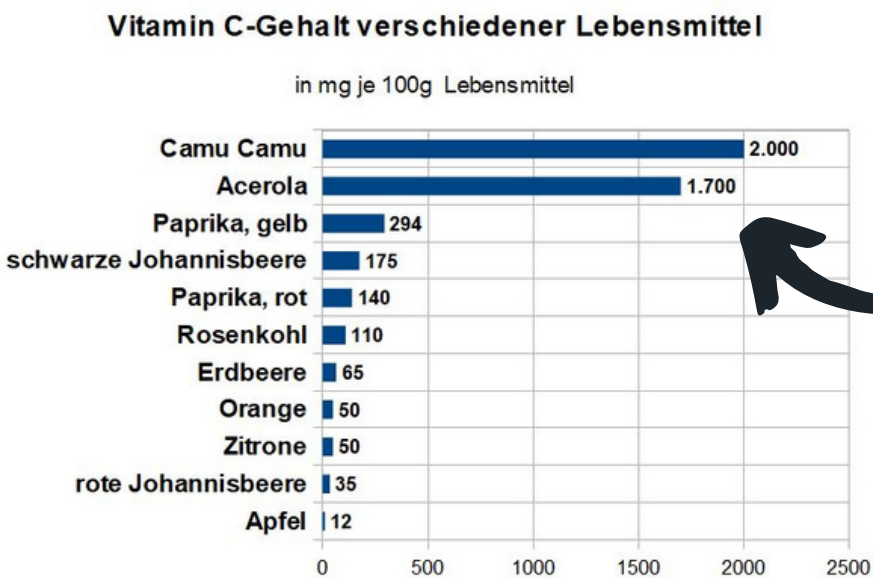
Vitamin C ist zudem für die Bildung von Kollagen (Sehnen, Haare, Bindehaut, etc.) unerlässlich!



Wissenswertes

Vitamin C ist in vielen Lebensmitteln enthalten - auch da, wo man es nicht erwartet!

Ein richtiger Überflieger ist: Die Acerola!



Rezept

Avocado-Acerola-Aufstrich

Zutaten:
1x reife Avocado, 1x Lauchzwiebel, 1x Bund Basilikum,
3 TL Acerola-Pulver, 3 EL Frischkäse, Salz & Pfeffer, Pürierstab

1. Avocado halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch würfeln
2. Basilikumblättchen am Stiel entfernen und Lauchzwiebel in feine Ringe schneiden
3. Basilikumblättchen, Lauchzwiebel-Ringe und Avocado-Würfel mit 3 TL Acerola-Pulver und 3 EL Frischkäse vermengen und pürieren
4. Mit Salz & Pfeffer nachwürzen
5. Am besten mit frischem Brot genießen ;-)

15 Min.