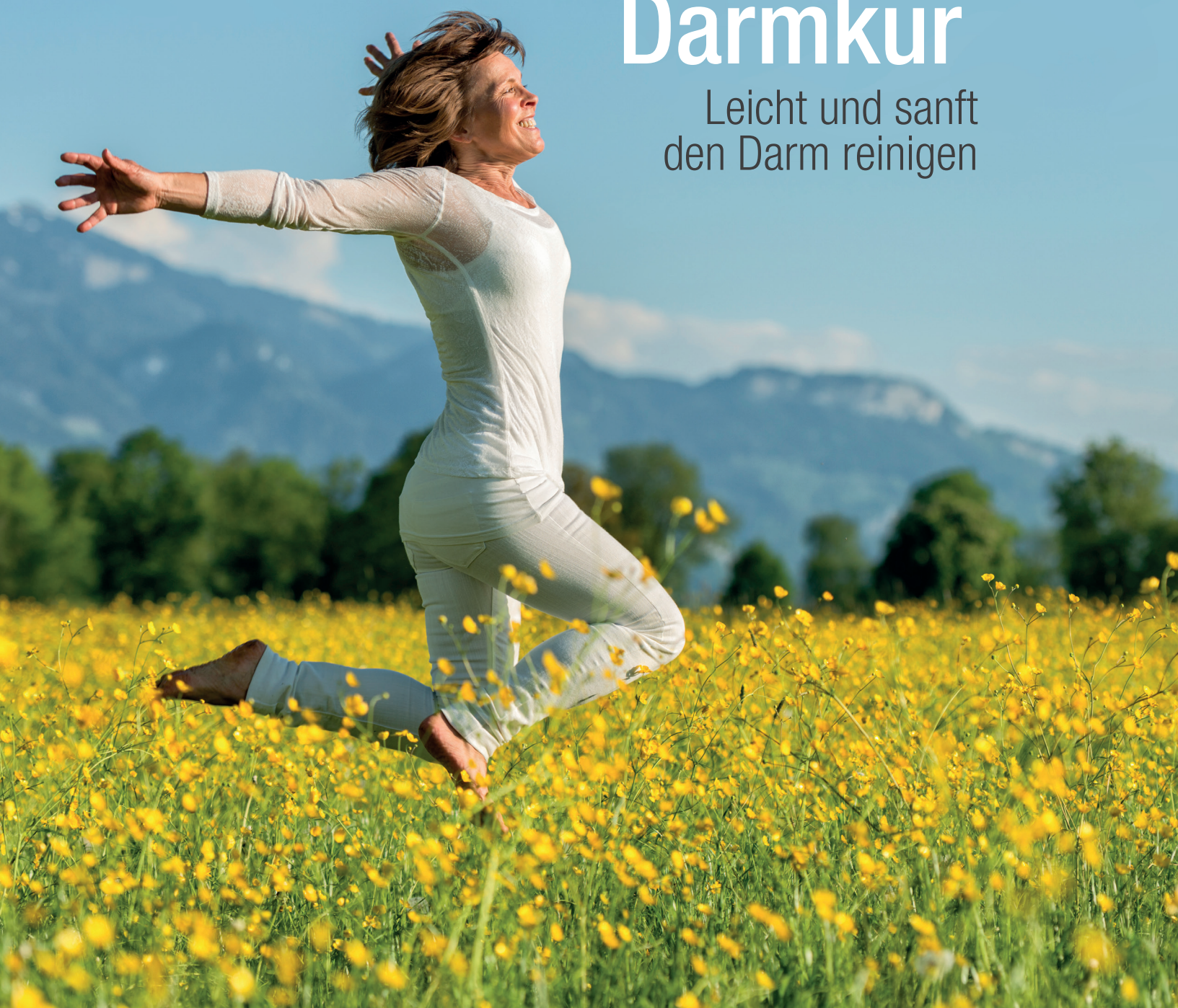


Darmkur

Leicht und sanft
den Darm reinigen



GEHT ES IHREM DARM GUT, GEHT ES IHNEN GUT

Er ist bis zu siebeneinhalb Meter lang und verfügt über eine Oberfläche von rund 32 m², genug Platz für zig Billionen Mikroorganismen. Er ernährt uns und ist eine der wichtigsten schützenden Passagen. **Der Darm stärkt uns und kommuniziert mit uns.** Für all das beherbergt er unzählige Mikroben, ihr Zusammenleben und ihre Zusammenstellung entscheiden wesentlich, wie fit wir sind, was wir gerne essen und was wir lieber links liegen lassen. Sie sind es, die kleinen Helfer, die **maßgeblich über unseren Gesundheitszustand bestimmen.** Zusammen sind sie das Mikrobiom, das unseren Darm besiedelt. Einige Bakterien verstehen sich ausgezeichnet, schließen Freundschaften und bilden Kooperativen, andere leben im Zank miteinander in einer eher ungemütlichen Nachbarschaft. In dieser Hinsicht ähneln sie uns, den Wirten, die sie beherbergen.

Viele Erkrankungen haben ihre Ursache im Darm

Darmbakterien sind in der Lage, sich innerhalb weniger Tage auf neue Ernährungsgewohnheiten einzustellen. Dazu verändern sie in diesem kurzen Zeitraum ihre Vorgehensweise und passen den Verdauungsprozess an die entsprechenden Nahrungsmittel an.

Summa summarum funktionieren sie gut, wir können uns auf ihre fleißige Arbeit verlassen, bis die fünfhundertste Currywurst das Fass zum Überlaufen bringt. Unser Körper ist gut darin, schädliche Prozesse und Substanzen über längere Zeit zu kompensieren. Doch irgendwann funktioniert das nicht mehr. Dann spüren wir die Folgen jahrelanger Fehlernährung. Menschen mit chronischen entzündlichen Darmerkrankungen, wie z. B. Morbus Crohn, sind vermutlich schon im Genpool benachteiligt worden.

Und doch wissen wir heute, dass unsere Ernährung außerordentlich kraftvoll ist und wir mit ihr mächtig sind. Damit sind wir es, die entscheiden, was wir in weiterer Zukunft mit unserem Körper vorhaben. Nicht hundertprozentig, aber wir verfügen über einen relevanten Handlungsspielraum, mit dem wir Einfluss auf unsere Lebensqualität nehmen können. Durch eine passende Ernährungs- und Lebensweise ist es sogar möglich, Gene an und auszuschalten – zu unseren Gunsten!

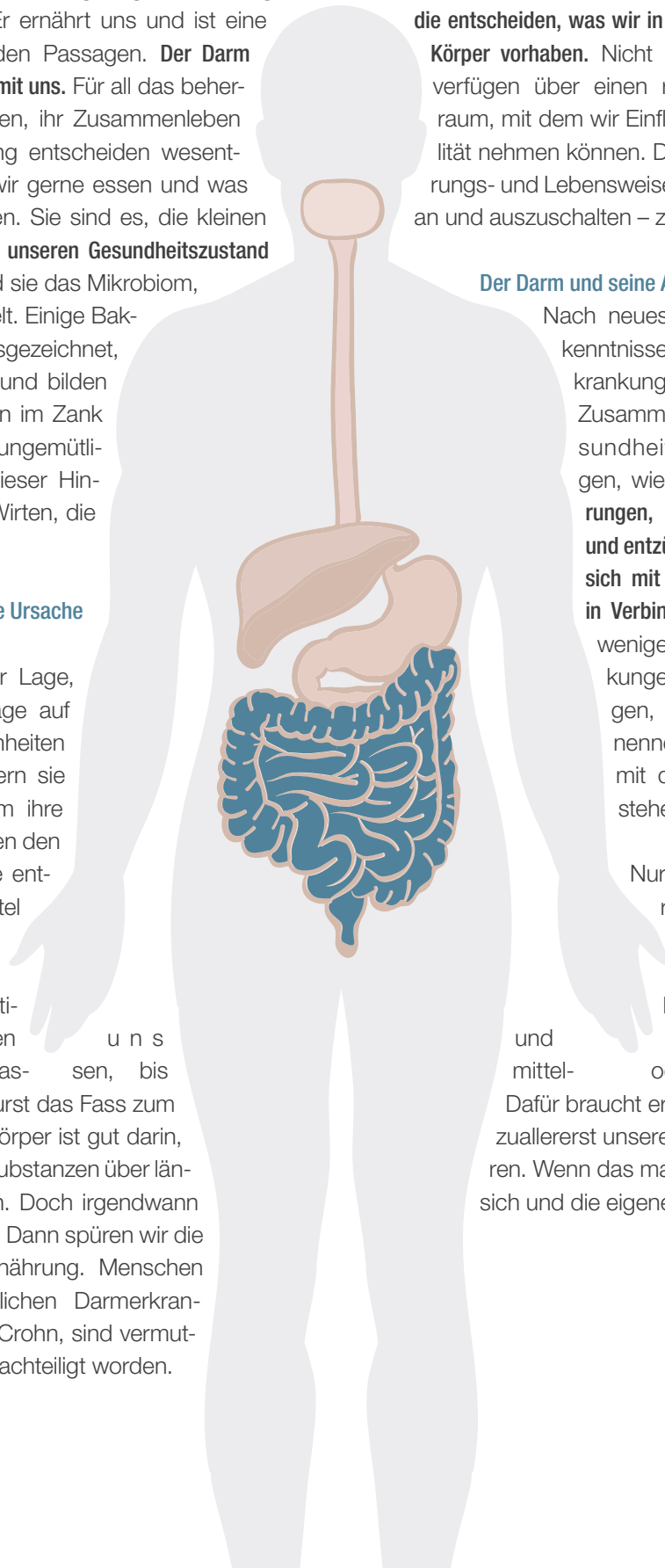
Der Darm und seine Auswirkungen auf unsere Gene

Nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen gibt es bei vielen Erkrankungen von Kopf bis Fuß einen Zusammenhang mit der Darmgesundheit. Psychische Erkrankungen, wie **Depressionen oder Angststörungen, Allergien, Hauterkrankungen und entzündliche Veränderungen lassen sich mit dem Zustand unseres Darms in Verbindung bringen.** Es stellt sich weniger die Frage, welche Erkrankungen im Darm begründet liegen, sondern welche in keinem nennenswerten Zusammenhang mit der Verfassung des Darms stehen!

Nur mit einer gut funktionierenden Darmflora und einer gesunden Darmfunktion kann unser Körper optimal entgiften

und Stoffe ausscheiden, die ihm mittel- oder langfristig schaden.

Dafür braucht er Vitalstoffe und Wasser, die zuallererst unseren Verdauungstrakt passieren. Wenn das mal kein Grund ist, mehr für sich und die eigene Darmgesundheit zu tun!



DER DARM – UNSER 2. GEHIRN

Ein völlig unterschätztes Organ ist der Darm. Dort leben zig Millionen Billionen Mikroorganismen, deren Zusammenleben und Zusammenstellung wesentlich entscheiden, wie fit wir sind, was wir gerne essen und was wir lieber links liegen lassen.

Etwa 80 % des Immunsystems stecken im Darm

Viele Erkrankungen haben ihre Ursache im Darm. Das Immunsystem wird maßgeblich von der Zusammensetzung der Darmflora beeinflusst. Fehlen einige der nützlichen Bakterienstämme, kann es dazu kommen, dass das Immunsystem einige Aktivitäten herunterfährt, sogar einstellt. Unsere Ernährung entscheidet, welche Bakterien sich vermehren.

- Bei einer ungesunden Ernährung vermehren sich die schlechten Bakterien und schaffen veränderte Bakterienverhältnisse im Körper.
- Dasselbe passiert bei zu viel Stress oder zu wenig Schlaf.
- In der Folge entstehen Mikroentzündungen im Körper, wodurch sich das Immunsystem in dauerhaft erhöhter Alarmbereitschaft befindet.

■

Es gibt gute und schlechte Bakterien. Nähren wir die schlechten, z. B. mit Zucker und lassen die guten verhungern, bilden sich schädliche Bakterien und Pilze.

■



Achten Sie auf Ihren Säure-Basen-Haushalt – ist dieser ausgeglichen, haben die guten Bakterien ausreichend Nahrung und die Darmgesundheit befindet sich im Gleichgewicht.



Warum ist unser Darm so wichtig für unsere Gesundheit?

- Alles, was uns nährt, geht durch den Darm.
- Nahrungsmittel können nur dann optimal verwertet werden, wenn es unserem Darm gut geht.
- Der Darm kommuniziert direkt mit unserem Gehirn.
- Darmbeschwerden können die Gesundheit im gesamten Körper beeinflussen.

Ist das Mikrobiom unausgewogen, können Krankheiten entstehen:

- Sie nehmen leichter an Gewicht zu und die Wahrscheinlichkeit, an Adipositas zu erkranken, steigt. Hier wurden beispielsweise Zusammenhänge mit Firmicutes (Clostridien, Bacilli), Bacteroides und dem Bifidobacterium gefunden.
- Die Wahrscheinlichkeit, an Krebs zu erkranken, steigt.
- Autoimmunerkrankungen wie Morbus Crohn sind wahrscheinlicher.
- Entzündungen werden begünstigt. Manche Bakterien werden bei Patienten mit Morbus Crohn vermehrt gefunden (z. B. AIEC – adhärent-invasive E. coli).

Mögliche Folgen einer gestörten Darmflora und Darmfunktion können beispielsweise sein:

- psychische Erkrankungen wie Depressionen oder Angststörungen,
- Allergien,
- Hauterkrankungen,
- Migräne,
- entzündliche Veränderungen in Gelenken und Geweben.

Diese Erkrankungen stehen in direktem Zusammenhang mit einer „gestörten“ Darmflora:

- Diabetes Typ 1,
- rheumatoide Arthritis,
- Allergien,
- Asthma,
- Morbus Crohn.

Wenn Gase den Darm aufblähen

Während unser Darm Nahrung verdaut, entstehen Gase. Sie entweichen auf ganz natürliche Weise über den After. Wenn die Gasansammlungen zu groß werden, bezeichnen wir sie als Blähungen. Selbst wer regelmäßig einen Blähbauch hat, muss keineswegs eine gestörte Darmfunktion aufweisen. Bei manchen Menschen allerdings werden die krampfartigen Beschwerden so stark, dass sie bis zu den Schultern ausstrahlen können. Manch einer ist schon einmal wegen Verdachts auf Herzinfarkt untersucht worden – es stellte sich heraus, dass lediglich Blähungen die Verursacher der Beschwerden waren.

Wie entstehen Blähungen?

Übermäßige Blähungen können zum Beispiel auf eine Fehlbesiedelung im Darm hindeuten oder auf eine Nahrungsmittelunverträglichkeit. Auch eine Erkrankung der Bauchspeicheldrüse könnte eine Ursache sein.

Häufig ist es allerdings noch naheliegender! Zu viel Einfachzucker, Zusatzstoffe, viele Zutaten in Fertiggerichten, Haltbarmacher – kurzum: Ungesunde Nahrung, mit der unser Darm so gar nichts anfangen kann, lässt die Mikroben sich „fragende Blicke“ zuwerfen. Und weil das Essen so nicht entsprechend verwertet wird, entstehen zu viele Gasansammlungen.

Durch zusätzliches Verschlucken von Atemluft, kohlen-säurehaltige Getränke und Kohlgemüse, das während des Verdauungsprozesses eine große Menge Gas entwickelt, können Blähungen verstärkt werden.

Blähende Nahrungsmittel:

- ✓ unreifes Obst, Zwiebeln, Linsen, Bohnen und Kohlgemüse
- ✓ Rohkost, wenn sie nicht auf Ihrem täglichen Speiseplan steht
- ✓ Vollkornbrot mit großem Korn
- ✓ frittiertes und gebackenes Essen
- ✓ Kaffee und Getränke mit Kohlensäure
- ✓ und sogar Schokolade

Weniger Gase – so geht's:

- ✓ **Bewegen Sie sich.** Das hilft Ihrem Darm, die Transitzeit des Darminhalts zu verkürzen. Sie fördern damit einen regelmäßigen Stuhlgang und verringern Gasansammlungen – das beugt Verstopfung vor.
- ✓ **Trinken Sie ausreichend** angepasst an Ihre Ernährung. Genießen Sie Getränke ohne Kohlensäure. Verzehren Sie ballaststoff- oder eiweißreiche Lebensmittel, braucht Ihr Körper etwas mehr Wasser.
- ✓ **Kauen Sie gut**, die Verdauung beginnt bereits im Mund. Essen Sie langsam und sprechen Sie wenig dabei. So verschlucken Sie weniger Luft.
- ✓ Achten Sie darauf, **wann Ihr Darm** mit Blähungen reagiert. Welche Nahrungsmittel fördern Flatulenzen?
- ✓ Trinken Sie einen **Tee aus Fenchel**, Anis und Kümmel (gemischt zu gleichen Teilen). Diese drei Kräuter wirken verdauungsfördernd und blähungswidrig. Oder trinken Sie Pfefferminztee, er hat eine ähnlich gute Wirkung.
- ✓ Im Fall der Fälle **massieren Sie Ihren Bauch sanft** (!) mit der flachen Hand und großen kreisenden Bewegungen im Uhrzeigersinn, dabei bildet der Bauchnabel die Mitte des Massageradius.
- ✓ **Geben Sie Ihrem Körper** mit Ihrer Mikrobengesellschaft **Zeit**, sich auf neue Ernährungsgewohnheiten einzustellen. Gerade Rohkost bekommt nicht jedem. Schritt für Schritt klappt es am besten.
- ✓ **Würzen Sie mit Kräutern** und Gewürzen wie Petersilie, Majoran, Koriander und den drei Teekräutern.





Was sind Probiotika?

Unter Probiotika versteht man Lebensmittel mit lebensfähigen Mikroorganismen, wie beispielsweise Milchsäurebakterien und Hefe. Sie können dazu beitragen, die Barrierefunktion und die Fähigkeit des Darms, gegen Krankheitserreger vorzugehen, zu stärken. Und es gibt sie, die ganz natürlichen Probiotika: Unsere Großeltern hätten auf den Joghurt verwiesen. Doch heute sind nahezu alle Joghurts im Entstehungsprozess durch Erhitzen haltbar gemacht, sodass viele der gesunden Bakterien fehlen. Ein Lebensmittel, auf das Sie zurückgreifen können, ist Kefir. Er enthält eine gute Portion Eiweiß und durch seine natürliche Säure ist er reich an Mikroorganismen, die dem Darm gut tun. Er ist selbst für Menschen mit Milchzuckerintoleranz gut verträglich, da der fertige Kefir nur noch eine geringe Menge an Lactose aufweist. Achten Sie auf Kefir in Bioqualität.

Was sind Präbiotika?

Präbiotika (oder Prebiotika) sind Stoffe aus der Nahrung, die Aktivität und Anzahl bestimmter Darmbakterien begünstigen. Diese Ballaststoffe, die vom Körper nicht verdaut werden, helfen bei Darmträgheit, Durchfall und Verstopfung.

Liebe geht durch den Magen – Vitalstoffe auch!

Die Mikrobengesellschaft im Darm freut sich, wenn wir etwas häufiger daran denken, was sie braucht – ein „Liebesbeweis“ schlussendlich uns selbst gegenüber. Zuerst jedoch passieren Spurenelemente, Vitamine und Mineralstoffe, noch in der Nahrung gebunden, den Magen. Er ist mit einer dicken Schleimschicht ausgekleidet. Diese schützt ihn vor Magensäure und mechanischen Schäden, wenn beispielsweise mal ein kleines Knochenstück oder scharfkantiges Brot mitgeschluckt wird. Der Magen mischt ebenfalls Verdauungsenzyme unter den Nahrungsbrei und nach bis zu fünf Stunden geht die Nahrung etappenweise weiter in den Zwölffingerdarm.

Was uns nährt, wird hauptsächlich im Dünndarm resorbiert. Hier werden aus dem Nahrungsbrei nicht nur für den Körper wichtige Nahrungsbestandteile aufgenommen, auch ein Großteil der Flüssigkeit (Wasser) gelangt in den Körper. Ein Teil davon kommt aus der Nahrung selbst, der Rest aus Verdauungssäften des Munds (Speichel), des Magens und des Darms. **Mehr als drei Viertel des Wassers werden im Dünndarm aufgenommen** – was übrigbleibt, wandert in den Dickdarm. Das lässt schnell erkennen, wie wichtig es ist, genügend zu trinken, um zum Beispiel ballaststoffreiche Nahrung zu verdauen.

Superfoods für Ihren Darm

Ballaststoff- und vitalstoffreiche Lebensmittel:

- ✓ Vollkornprodukte, Chia-Samen
- ✓ Avocado, Artischocke, Brokkoli
- ✓ Nüsse unbehandelt (Walnüsse, Haselnüsse, ...)
- ✓ Beeren (Blaubeeren, Himbeeren, ...)
- ✓ Zitrusfrüchte, Bananen
- ✓ Öle mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren
- ✓ Fettarmer Fisch
- ✓ Blattgemüse mit Bitterstoffen (Feldsalat, Radicchio und Chicorée)
- ✓ Acaibeere, Pastinaken
- ✓ Chlorella- und Spirulina-Alge
- ✓ Zwiebel, Knoblauch
- ✓ Schwarzwurzel, Sauerkraut

Jungbrunnen Kur

- ✓ Unterstützt den Körper beim Binden von Schwermetallen, um diese aus dem Körper auszuleiten.
- ✓ Regeneriert den Darm und unterstützt das Immunsystem ganzheitlich.

Verzehrempfehlung:

2 Kapseln täglich zu den Mahlzeiten



WARUM PRODUKTE AUS WEISSMEHL UND WEIZEN WEDER ERNÄHREN, NOCH SATT MACHEN

In vielen Haushalten beginnt der Morgen traditionell mit Milchbrötchen, Weißbrot oder Toast mit Marmelade. Einfach weil es schmeckt und es schmeckt, weil es der Körper gewohnt ist und deshalb danach verlangt. Dabei ist in Weißmehlprodukten nichts, was den Körper ernähren oder satt machen könnte. Im Gegenteil, manchmal machen sie sogar krank, besonders wenn viel davon verzehrt wird.

Es gab eine Zeit, da war Weizenmehl noch nahrhaft. Bereits im Mittelalter gab es Weizen, eine Ähre enthielt drei Körner. Durch Zuchtveränderungen wurde der Ertrag erhöht und das Weizenprotein veränderte sich und damit veränderte sich auch die Reaktion unseres Körpers auf dieses Lebensmittel.

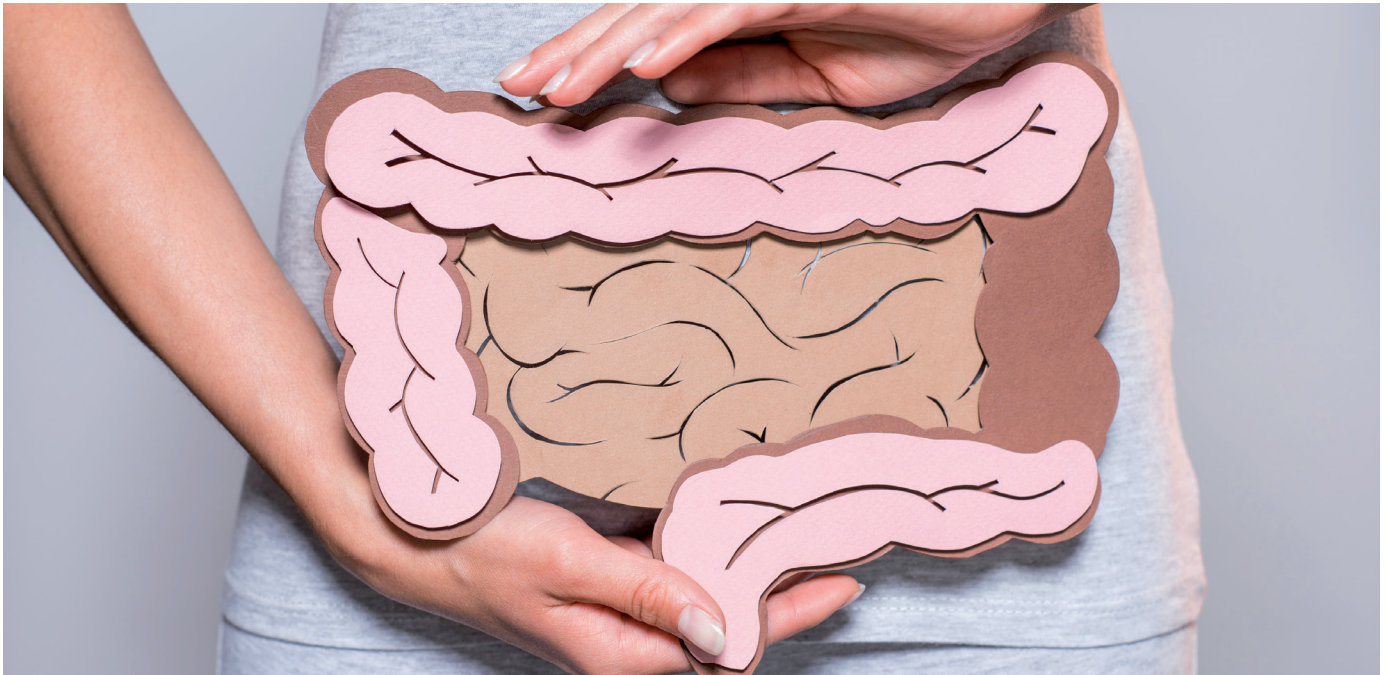
- Weißmehl gehört zu den kurzkettigen Kohlenhydraten, genauso wie Zucker, und ihr Verzehr führt zu Heißhunger!
- Ein Eiweiß namens Gliadin, das bei manchen zu Unverträglichkeitsreaktionen führt, hat bei allen Menschen noch ganz andere Auswirkungen. Es kann die Blut-Hirn-Schranke passieren und bindet sich im Gehirn an einen Stoff, der eine Sucht nach Weizen initiiert. So wird der Appetit auf Weizenprodukte stark angeregt und die Lust auf immer mehr Teig- und Backwaren steigt.

- Weißmehlprodukte enthalten Gluten. Dieses Gluten führt bei vielen Menschen zu einer Unverträglichkeit, der sogenannten Zöliakie, einer entzündlichen Darmerkrankung. Als Symptome zeigen sich häufig massive Verdauungsprobleme.
- Bei manchen Menschen zeigt sich die Unverträglichkeit in großer Müdigkeit oder Hautproblemen, die sich durch den einhergehenden Nährstoffmangel einstellen.
- Abgepacktes Weißbrot oder Toastbrot ist oft sehr lange haltbar. Damit es nicht schimmelt, werden Konservierungsmittel wie Propionsäure beigelegt. Propionsäure ist eine organische Säure und in bestimmten Mengen in Deutschland zugelassen. Verbraucherverbände raten von einem regelmäßigen Verzehr allerdings ab.
- Da Weißmehl rheumatische Erkrankungen fördert, erfahren Rheumapatienten meist eine Verbesserung, sobald sie Weißmehlprodukte durch Vollkornprodukte ersetzen.
- Bei der Entstehung von Gallensteinen wurde neben einem hohen Zuckerkonsum auch der häufige Verzehr von Weißmehl als Förderer entdeckt.



i

Im Mitgliederbereich des Jungbrunnen-Portals erhalten Sie eine Mehlfibel mit Alternativen zum Weißmehl, eine Öl-Checkliste mit guten Fetten, eine Fischfibelf mit detaillierter Auskunft welcher Fisch auf den Tisch kommen sollte, einen Kalender mit saisonalen Lebensmitteln und vielem mehr. Machen Sie es sich einfach und nutzen Sie das Wissen und die Lebensmittellisten, die Ihnen das Jungbrunnen-Portal zur Verfügung stellt.



In 5 Schritten zu einem ausgeglichenen Darm

Schritt 1: Unterstützen Sie Ihren Körper beim Ausleiten von Schwermetallen und reduzieren Sie so die Schadstoffbelastung in Ihrem Körper auf natürliche Weise mit der Jungbrunnen Kur.

Schritt 2: Bringen Sie Ihren Säure-Basen-Haushalt in Balance. Achten Sie darauf, dass alle Mahlzeiten Vitamine enthalten, das macht basisch. Je frischer und bunter, desto besser, am besten Bio. Bevorzugen Sie alles, was durch die Kraft der Sonneneinstrahlung wächst. Verzichteten Sie auf Fertigprodukte.

Schritt 3: Gönnen Sie Ihrem Körper täglich eine Portion Präbiotika in Form von ballaststoff- und vitalstoffreichen Lebensmitteln. (Vollkornprodukte, Chia-Samen, Avocado, Artischocke, Brokkoli, Nüsse unbehandelt, Beeren, ...)

Schritt 4: Reduzieren Sie Weißmehl und Zucker und bevorzugen Sie die Superfoods, die für Ihren Darm bekömmlicher sind. Vermeiden Sie Frittiertes.

Schritt 5: Sorgen Sie für ausreichend Entspannung in Ihrem Alltag. Das gibt dem Darm die Möglichkeit Lebensmittel besser aufzunehmen. Nehmen Sie sich angemessene Zeit für Ihre Mahlzeiten. Essen Sie stressfrei, in Ruhe und sprechen Sie möglichst wenig dabei. Trinken Sie am besten schluckweise, so nimmt aufgenommene Flüssigkeit nicht den direkten Weg zum Ausgang und kann besser für Verdauungsprozesse und im restlichen Körper verwendet werden.

Fällt es Ihnen auch schwer immer ausreichend und hochwertiges Gemüse zu essen?

Mit Green Active versorgen Sie Ihren Körper ganz bequem mit wichtigen pflanzlichen Vitalstoffen.

- ✓ Die Power eines kleinen Obstgartens in handlichen Portionen.
- ✓ Unterstützen Sie Ihren Körper mit pflanzlichen Vitalstoffen aus Superfoods.
- ✓ In Deutschland hergestellt und besteht zu 100 Prozent aus natürlichen und gentechnikfreien Lebensmitteln.

Verzehrempfehlung:
ab 3 x 2 Kapsel pro Tag



Jungbrunnen Basico

Basico ergänzt die Einnahme von Jungbrunnen Green Active zur Regulierung des Säure-Basen-Haushaltes.

Verzehrempfehlung: ab 3 x 2 Kapsel pro Tag





Entsacken mit Powerdrinks

Vitamin-Dusche

Zutaten für 2 Portionen:

- ✓ 200 g Babyspinat
- ✓ 1 Avocado
- ✓ 200 g Heidelbeeren
- ✓ 1 Apfel
- ✓ 1 TL Kurkuma
- ✓ 1 Stück Ingwer
- ✓ 3 Stiele Minze
- ✓ 350 ml kaltes Wasser

Nährwert pro Portion:

ca. 3,5 g Eiweiß, 27 g Kohlenhydrate, 17,5 g Fett

Zubereitung:

- ✓ Babyspinat waschen und in den Mixer geben.
- ✓ Avocado halbieren, entkernen und mit einem großen Löffel ausschaben, das Fruchtfleisch zu dem Spinat geben.
- ✓ Die Heidelbeeren waschen und dazugeben.
- ✓ Den Apfel waschen und in Stücke schneiden.
- ✓ Das Stück Ingwer schälen und klein hacken.
- ✓ Die Minze waschen und die Blätter von den Stielen entfernen.
- ✓ Alles mit dem Kurkuma und Wasser in den Mixer geben und pürieren.



Mango-Ananas-Duett

Zutaten für 2 Portionen:

- ✓ 2 Handvoll Blattgemüse
- ✓ 350 ml Kokoswasser
- ✓ 1 Mango
- ✓ ½ Ananas
- ✓ 1 Limette
- ✓ 1 Prise Cayennepfeffer

Nährwert pro Portion:

ca. 2,5 g Eiweiß, 57 g Kohlenhydrate, 3 g Fett

Zubereitung:

- ✓ Blattgemüse waschen und in den Mixer geben.
- ✓ 350 ml Kokoswasser und eine Prise Cayennepfeffer dazugeben.
- ✓ Die Mango schälen, halbieren, entkernen und klein schneiden.
- ✓ Die Ananas halbieren, schälen und in Würfel schneiden.
- ✓ Die Limette pressen und den Saft in den Mixer geben.
- ✓ Alle Zutaten im Mixer gemeinsam pürieren.



Grüne Kraft

Zutaten für 1 Portion:

- ✓ 1 EL Chiasamen
- ✓ 1 Apfel
- ✓ 1 kleine Gurke
- ✓ 1 Chicorée
- ✓ 1 Handvoll Chinakohl
- ✓ 1 Handvoll Brennesseln
- ✓ ½ Bund Koriandergrün
- ✓ ½ TL Kurkuma
- ✓ 1 Prise Zimt
- ✓ 150 ml Wasser

Nährwert pro Portion:

ca. 6 g Eiweiß, 30 g Kohlenhydrate, 4 g Fett

Zubereitung:

- ✓ Den Apfel waschen und klein schneiden.
- ✓ Die Gurke waschen und in Scheiben schneiden.
- ✓ Den Chicorée in einzelne Blätter teilen.
- ✓ Koriander, Brennessel und Chinakohl zerkleinern.
- ✓ Mit dem Zimt, Kurkuma, Chiasamen und Wasser in den Mixer geben und pürieren.



Kurkuma-Latte

Zutaten für 1–2 Portionen:

- ✓ 1 EL Kurkuma (gemahlen)
- ✓ 120 ml Wasser
- ✓ 15 g Ingwer
- ✓ 350 ml Mandelmilch
- ✓ 1 EL Ahornsirup
- ✓ 1 TL Kokosöl
- ✓ 1 Msp. Zimt

Nährwert pro Portion:

ca. 4 g Eiweiß, 20 g Kohlenhydrate, 14 g Fett

Zubereitung:

- ✓ Kurkuma mit Wasser in einem Topf aufkochen.
- ✓ Ingwer fein hacken und dazugeben.
- ✓ Alles unter Rühren einkochen lassen, bis eine Paste entsteht (die Paste lässt sich ca. 5 Tage im Kühlschrank aufbewahren).
- ✓ Die Mandelmilch erhitzen und 1–2 TL Paste, Ahornsirup, Kokosöl und Zimt unterrühren.
- ✓ Alles 2 Minuten köcheln lassen.

Roter Zaubertrank

Zutaten für 1–2 Portionen:

- ✓ ½ frische Rote Bete
- ✓ ½ Granatapfel
- ✓ 1 Karotte
- ✓ 2 Orangen
- ✓ 3 getrocknete Datteln
- ✓ 1 cm großes Stück Ingwer
- ✓ 150 ml kaltes Wasser
- ✓ 4 Eiswürfel

Nährwert pro Portion:

ca. 6 g Eiweiß, 25 g Kohlenhydrate, 0,5 g Fett

Zubereitung:

- ✓ Rote Beete schälen und in Stücke schneiden (Handschuhe tragen).
- ✓ Granatapfelkerne vorsichtig aus der Schale lösen.
- ✓ Karotte in Stücke schneiden, Orange und Ingwer schälen.
- ✓ Alle Zutaten in den Mixer geben und pürieren.
- ✓ Alles 2 Minuten köcheln lassen.

