

Baobab

superfood enzyklopädie

superfood enzyklopädie

Baobab
/ Adansonia Digitata

superfood
enzyklopädie

by *Vanillaholica*





B

Baobab

superfood

/ **Baobab / Afrikanischer Baobab**
/ *Adansonia digitata*

superfood
enzyklopädie



Wirkung:

stärkt das Immunsystem,
fördert eine gesunde Verdauung,
enthält viele Antioxidantien die
gegen freie Radikale wirken
trägt zum Wohlbefinden bei
&
fördert eine positive, gute Launen !

B/ BAOBAB

B

Baobab

superfood
encyklopadie

Baobab / Afrikanischer Baobab
Adansonia digitata

superfood
encyklopadie



Eigenschaften:

Ein Lieferant für natürliches Vitamin C,
Ballaststoffe; Kalium und Calcium.
Trägt auch zur Stärkung der Knochen bei.

B/ BAOBAB

Superfood Enzyklopädie // B wie Baobab. Das Wunderpulver aus Afrika

Prep time

5 mins

Cook time

5 mins

Total time

10 mins

Author: Vanillaholica

Serves: 1

Ingredients

- 1 gefrorene Banane
- 1 halbe Mango
- 1 Tasse Spinat (oder Baby Kale)
- 1 Tasse Kokosmilch (oder Vanille Sojamilch)
- 1 halbe Zitrone
- 1 EL Baobabpulver
- 1 EL Weizengraspulver (optional)

Instructions

1. Die Zitrone wird geschält, und die oben aufliegenden Kerne entfernt. Alle Zutaten kommen in einen Standmixer und werden gut püriert. Je nach Geschmack kann man noch 1 EL Agavendicksaft hinzufügen.

Recipe by Vanillaholica at <http://www.vanillaholica.com/?p=6510>

