

Die A. Vogel Naturküche

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **62 (2005)**

Heft 3: **Auf dem Weg zur Gesundheit**

PDF erstellt am: **29.06.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Schluck Gesundheit im Frühjahr

Mit diesen Drinks gehen Sie «fit in den Frühling». Die Mengen sind für 1 Person berechnet.

Ingwer-Orangen-Kiwi-Flip

1 Stück frischer Ingwer
150 ml frisch gepresster
Orangensaft

100 g frische, gewürfelte Ananas
1 reife Kiwi
1 TL Honig

Frischen Ingwer fein reiben. Orangensaft, Ananas und geschälte Kiwi mit dem Ingwer im Mixer pürieren. Dieser Drink stärkt das Immunsystem!



Tomaten-Avocado-Mix

50 g Avocado-Fruchtfleisch
3-5 Blätter Basilikum
1 EL Limetten- oder Zitronensaft

250 ml Tomatensaft
Herbamare, Cayennepfeffer
Balsamico-Essig, 1 TL Honig

Basilikum waschen, Avocado schälen und grob zerkleinern. Beides mit 50 ml Tomatensaft und dem Limettensaft im Mixer pürieren. Mit den restlichen Zutaten pikant abschmecken, mit dem übrigen Tomatensaft aufgiessen. Ein «Frühjahrsputz von innen!»

Buttermilchshake mit Kresse

2 EL frische Kresse
100 ml Buttermilch oder fett-
armer Joghurt

100 ml frisch gepresster
Orangensaft
1 EL Sanddornmark

Kresse waschen und fein hacken. Mit allen anderen Zutaten im Mixer pürieren. Dieser Shake stärkt die Abwehrkräfte.

Mango-Mix

200 g Mango
125 ml Kefir oder Joghurt
1 EL Limetten- oder Zitronensaft

1 Prise Vanillezucker
1 TL Honig
evtl. frische Zitronenmelisse

Mango schälen und würfeln. Mit dem Kefir und den restlichen Zutaten pürieren und mit der Zitronenmelisse garnieren. Gut für die Verdauung!

Paprika-Gurken-Drink

1/2 rote Paprikaschote
80 g Salatgurke
4 kleine Kirschtomaten

200 ml Kefir
Herbamare spicy, evtl. Tabasco
gehackte Petersilie

Das Gemüse mit dem Kefir im Mixer pürieren. Pikant würzen, garnieren.



Mit dieser Kanne starten Sie in einen erfrischenden Frühling

Denn darin bewahrte Alfred Vogel die frische Milch von Appenzeller Kühen auf, aus der er erstmals gesundes Milchserum gewann. Die Wirkung dieses Molkeprodukts ist in der A.Vogel 5-Tage-Kur noch verstärkt worden, indem das bewährte Molkosan[®] mit weiteren A.Vogel Produkten kombiniert wurde. Das ermöglicht Ihnen eine nachhaltige Entschlackung, die den Körper entlastet und zur Regeneration des Stoffwechsels führt. Dabei bleiben sogar die ersten Pfunde auf der Strecke. Spüren Sie es selbst!

Mit Unterstützung läuft's einfach leichter. Klicken Sie herein: www.gesundheitsforum.ch. Die interaktive Begleitung Ihrer Kur – nutzen Sie die Gelegenheit!

Pionier der Naturheilkunde
– seit 1923



5 Tage für 2 Personen
10 Tage für 1 Person

A.Vogel
Die A.Vogel 5-Tage-Kur
Damit starten Sie in einen erfrischenden Frühling!
- komplettes Paket aus sinnvoll kombinierten A.Vogel-Produkten
- für eine nachhaltige Entschlackung
- Regulierende Wirkung auf den Stoffwechsel
Pionier der Naturheilkunde
- seit 1923

Die A.Vogel 5-Tage-Kur: jetzt in Ihrer Drogerie.