

Nordic-Walking-Drink mit Aloe Vera Gel

*Aloe Vera Gel (Art. 15)
Zitronensaft
Maracuja-Saft,
Karottensaft*

*Mischen Sie in einem Shaker 4 ml Aloe Vera Gel mit
1 TL Zitronensaft, 2 cl Maracuja-Saft und 4 cl Karottensaft.*

Gießen Sie die Mischung in ein Glas und füllen

Sie es mit zerstoßenem Eis auf.

Man sollte den Drink vor und nach dem Nordic Walking trinken.

*Man nimmt dabei Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente auf,
die Kraft geben.*

Quelle: Buch: Aloe Vera von Prof. Hademar Bankhofer

