



Liebe Leut`,

wir wünschen Ihnen von Herzen ein gesundes **Neues Jahr 2018!** Glück, Liebe, Gesundheit und Zufriedenheit sollen Sie in den nächsten 365 Tagen begleiten!

Die guten Vorsätze sind gemacht, der Kater ausgeschlafen und vorbei ist's nun auch mit Unmengen an Süßem, Gans und Braten.

Dann können wir ja loslegen!

Was unserem Körper nach den Feiertagen gut tut, ist viel Bewegung an der frischen Luft und leichte Kost. Für letzteres bieten sich frische, leckere Smoothies an. Sie versorgen uns mit allen wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen sowie Ballaststoffen und bringen unseren Stoffwechsel mal wieder so richtig in Schwung.



Sie können unser Immunsystem stärken und sich positiv auf die Verdauung auswirken.

Kennen Sie schon unsere Smoothie-Kisten?

Zwei Smoothie-Kisten gibt es bei uns, die "grüne" und die "bunte" Kiste. Beide werden von uns wöchentlich neu und stimmig mit wechselnden Obst- und Gemüsesorten gefüllt. Bei "Grün" liegt der Schwerpunkt auf Gemüse, in die Kiste "Bunt" packen wir überwiegend Obst.



Die Zubereitung ist denkbar einfach: Alle Obst- und Gemüsezutaten waschen, etwas klein schneiden und im Mixer bis zur gewünschten Konsistenz pürieren. Die Konsistenz kann je nach Geschmack auch mit Apfelsaft und Wasser verändert



werden. Auch Nüsse, ein wenig Joghurt oder (Soja-)Milch können einfach mit gemixt werden. Lassen Sie Ihren Ideen freien Lauf!

Tipp: Fette oder Öle sind wichtig, damit der Körper die fettlöslichen Vitamine voll und ganz aufnehmen kann. Geben Sie daher besonders bei den grünen Smoothies ein paar Tropfen Öl dazu. Bitte verwenden Sie dabei nur hochwertige Fette wie kalt gepresste Öle (z. B. Leinöl).

In diesem Sinne: Starten wir zusammen gesund und munter ins frisch gebackene Jahr 2018!

Mit entschlackenden Grüßen

Ihre Hutzelföhlinge 🍏

NEUJAHRBRÄUCHE AUS ALLER WELT

Neujahr ist der erste Tag des Kalenderjahres. Da in den verschiedenen Kulturen und Religionen unterschiedliche Zeitrechnungen gelten, findet auch Neujahr zu unterschiedlichen Zeiten statt.

Jedoch ist in nahezu allen Kulturen das Neujahrsfest mit dazugehörigen Bräuchen verbunden: In **Dänemark** ist es z. B. Brauch, um Punkt Mitternacht von einem Stuhl oder auch von einem Tisch ins neue Jahr zu springen. Es heißt man darf sich bei jedem der Sprünge etwas fürs neue Jahr wünschen.

In **Argentinien** werden zu Silvester traditionell alte Papiere und Unterlagen in kleine Schnipsel geschnitten und aus dem Fenster geschmissen. Damit sollen alle frei von altem Ballast ins neue Jahr starten.

Wer den Jahreswechsel in **Frankreich** verbringt, darf keine ausgelassenen Feiern oder buntes Feuerwerk erwarten. Viele Franzosen treffen sich lediglich mit Freunden und Verwandten zum Abendessen. Statt mit Böllern und Raketen wird das neue Jahr gewöhnlich kulinarisch mit Champagner, Entenleber oder Austern begrüßt.

Edelsfelder Apfelsaft

Naturtrüber Apfelsaft enthält viele Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente und fördert daher die Gesundheit. Perfekt zum Süßen von Smoothies, kbA



6x1l **11,95** Euro

Fit ins neue Jahr! Unsere Smoothies von Proviant:

- Bio-Treibstoff** 240ml 2,95 Euro
Dieser ACE-Muntermacher hat es in sich. Die volle Kraft der Guarana-Pflanze, Grapefruit, Möhren und Orangen runden die Mischung perfekt ab. *kbA*
- Liebesgruß** 240ml 2,95 Euro
Eine liebevolle Kration aus frischer Mango und fruchtiger Ananas. Mit einem süßen Hauch Bienenhonig und dem gewissen Etwas von Ingwer. *kbA*
- Erdbeer-Banane** 240ml 2,95 Euro
Für diesen Klassiker werden nur ganze, reife Bio-Erdbeeren verwendet. Ein Spritzer Zitrone sorgt für den unverwechselbar frischen Geschmack. *kbA*
- Mango-Maracuja** 240ml 2,95 Euro
Die frischen Mangos werden püriert und gemischt mit Maracuja, Apfel, Orange, Banane und Zitrone. *kbA*

Weitere Smoothie-Sorten finden Sie in unserem Online-Shop.

- Unsere Smoothie-Kisten** Je Kiste ca. 15,00 Euro
- Smoothie-Kiste "Grün" mit **Schwerpunkt Gemüse**
- Smoothie-Kiste "Bunt" **überwiegend mit Obst**



Name _____

Anschrift _____

Kundennummer _____

Übrigens: Wir drucken mit ungiftigem Wachs (Solid Ink) auf FSC-zertifiziertem Papier!



PRODUKTINFO: MANDARINEN

Mandarinen stehen auf der Beliebtheitsskala der Obstsorten weit oben. Es gibt zahlreiche Kreuzungen, über deren Herkunft sich auch Fachleute nicht immer einig sind.

Mandarine ist der ursprüngliche Name für die erste leicht zu schälende, orangefarbene Zitrusfrucht in Europa. Sie ist klein, kernreich und hat ein säuerliches Fruchtfleisch. Heute ist Mandarine der Sammelbegriff für alle Formen, die durch Kreuzungen mit ihr entstanden sind. So gibt es z. B. neben der Mandarine noch die

Clementine, eine Kreuzung aus Mandarine und Bitterorange. Sie hat einen kleinen Höcker an Stielansatz, eine etwas dickere Schale, ist meist kernlos und lecker saftig.

Allen ist gemein, dass sie trotz robust wirkendem Äußeren relativ stoß- und druckempfindlich sind. Feuchtigkeit mögen sie gar nicht, denn so könnten sie recht schnell zu schimmeln beginnen. Von daher bitte kühl und trocken lagern, so bleibt auch der Geschmack am besten erhalten.



Grüner Smoothie

Zutaten

½ reife Avocado, 1 reife Banane, 100g Gurke, 1 großer Apfel, 2 Kiwis, 50g Feldsalat, 400ml Wasser

Zubereitung

Zuerst die Avocado halbieren und den Kern sowie die Schale entfernen. Den Apfel vierteln, das Kernhaus entfernen und je nach Belieben schälen. Den Feldsalat sorgfältig putzen, waschen und trocken schleudern.

Die Kiwis und die Banane schälen, restl. Obst und Gemüse in kleine Stücke schneiden und in einen leistungsstarken Mixer geben.

Das Wasser hinzufügen und auf höchster Stufe ca. 1-2 Minuten mixen. Sollten Sie den Smoothie mit einem Pürierstab zubereiten, das Obst und Gemüse nach und nach pürieren und das Wasser schrittweise hinzufügen. Bei Bedarf kann der Smoothie noch mit einem Teelöffel Honig, Agavendicksaft oder Apfelsaft gesüßt werden.

Guten Appetit!