



„Wer abnehmen will, muss Lebensmittel zu sich nehmen, die bitter, herb und scharf sind“. (Astrid Fassbind - Ayurveda-Spezialistin)

Gewürzmischung zum Abnehmen

Je 3 EL Fenchel-, Anis- und Kardamomsamen gut mischen und in einer Dose aufbewahren. Nach dem Mittag- und Abendessen einen halben Teelöffel der Mischung gut zerkauen. Über den Verdauungstrakt werden Hormone freigesetzt, die den Fettabbau fördern. Die Mischung hilft beim Verdauen, schenkt frischen Atem und schützt vor Gelüsten nach Süßem.

Quelle: Apothekerzeitschrift Vista 2013



NUTZE DEN DEAL

Bei jeder Bestellung bekommen Sie gratis Pfeffer mit reiner Vanille dazu

GÜLTIG BIS 31.03.2015