



farmgoodies
So entsteht das Gute

🍴 MORNING GLOW DRINK MIT APFELBALSAMESSIG 🍷 🍏

Erstellt am 23.08.2024

Rezept von Sportysoul Sarah 🍳

🌿 vegetarisch 🍴 leicht ⌚ 5 min

Guten Morgen ☀️ Lust auf einen erfrischenden Start in den Tag? Unser Morning Glow Drink ist genau das Richtige, um deine Verdauung in Schwung zu bringen und deinen Körper sanft zu entgiften. Mit nur drei einfachen Zutaten – Bio-Apfelbalsamessig von FARMGOODIES, Bio-Honig und Wasser – zauberst du dir im Handumdrehen einen leckeren Morgentrunke. Perfekt, um deinen Tag mit einem kleinen Glow-Up zu beginnen! 💖



Du brauchst:

- 1 Glas Wasser
- 1 TL Bio-Apfelbalsamessig
- 1 TL Bio Honig
- 1 Glasstrohhalm (👉 Strohhalm schützt deinen Zahnschmerz vor Säure!)

Tipp: Apfelessig mit Honig und Wasser ist ein beliebter Morgentrunke. Am besten nüchtern 10 - 30 Minuten vor dem Frühstück trinken.

Hier sind fünf gute Gründe, warum der **Morning Glow Drink** ein fester Bestandteil deines Morgenrituals werden sollte:

1. **Fördert die Verdauung:** Apfelessig regt die Verdauung an und hilft deinem Körper, den Stoffwechsel schon früh am Morgen in Schwung zu bringen.
2. **Entgiftet sanft:** Der Drink unterstützt die natürliche Entgiftung deines Körpers, indem er den Abtransport von Schadstoffen fördert.
3. **Hydriert den Körper:** Ein Glas Wasser am Morgen hilft, den Flüssigkeitshaushalt nach der Nacht auszugleichen und dich von innen heraus zu erfrischen.
4. **Stärkt das Immunsystem:** Honig hat antibakterielle Eigenschaften und kann dabei helfen, dein Immunsystem zu unterstützen – perfekt für einen gesunden Start in den Tag.
5. **Verbessert die Mundgesundheit:** Dank des Trinkens mit einem Strohhalm schützt du deine Zähne vor der Säure des Apfelessigs und sorgst gleichzeitig für frischen Atem.

👉 Hilft auch nach körperlicher Anstrengung / Sport (Wandertour), um einem Muskelkater vorzubeugen 🍷

