

Yoghurt – Milch – Honig und Zitrone



Nutzen:

- Reduziert Fett im Dünndarm. Die Bakterienkultur im Yoghurt hilft bei der Verdauung von Milchfett und ernährt sich vom Honigzucker und vermehrt sich.
- Zwischen 13 und 15 Uhr eingenommen wird die Verdauung im Dünndarm angeregt und Vitamin B12 erzeugt, welches gut für das Gehirn ist.
- Am Morgen genommen unterstützt es eine Diät.



Rezept:

125 g Naturyoghurt

250 ml Milch

1-2 EL Honig

Saft einer halben Zitrone