Liebe Leserin, lieber Leser!

Ich gestehe: Mein Lieblingsgetränk ist Wasser. Damit starte ich in den Tag, um meinen Durst zu löschen und meine Zellen mit Feuchtigkeit zu versorgen. Es gehört bei mir dazu wie das Zähneputzen. Das Getränk begleitet mich den ganzen Tag. Ob im Büro, zu Hause zum Essen oder unterwegs. So behalte ich einen klaren Kopf. Habe ich das Trinken vergessen, merke ich das ganz schnell durch Müdigkeit und Kopfschmerzen.

Aber tagaus, tagein nur Wasser wird irgendwann öde, selbst mir als erklärtem Wasserjunkie geht das so. Zum Glück gibt es noch so viele andere Durstlöscher, die dem Körper sogar noch mehr bieten, als es das simple Wasser tut. Da werde auch ich liebend gerne mal abtrünnig und genieße zwischendurch mit Muße den ein oder anderen supergesunden Drink, den ich mir selber mit frischen Zutaten mixe. Dabei auch noch zu wissen, dass mein Körper mit wichtigen Stoffen versorgt wird, und die Power am eigenen Körper zu spüren ist ein nicht zu verachtender Nebeneffekt – und wenn das Ganze noch lecker schmeckt: genial! Wollen Sie auch mal probieren? Ich habe in diesem Buch für Sie viele Rezepte für Drinks zusammengestellt, die Spaß machen und Ihnen richtig guttun werden.

Viel Freude beim Mixen, Entsaften, Rühren und Genießen wünscht Ihnen

Iris Lange-Fricke

aus: Lange-Fricke, Energy-Booster (ISBN 9783432102429) © 2017 Trias Verlag