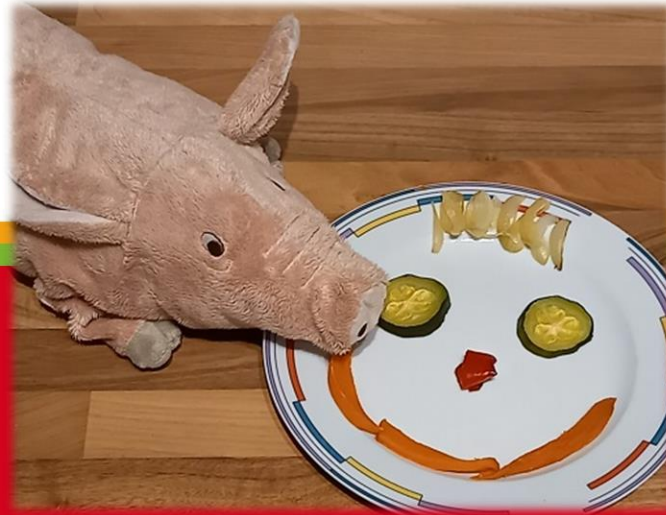


Wissenswertes zu Kräutern, Möhren & Süßkartoffeln



Möhren oder Süßkartoffeln?

Hauptsache Beta-Carotin!

Beta-Carotin ist ein sekundärer Pflanzenstoff, der die orange-rote Farbe ausmacht. Er ist aber nicht nur etwas fürs Auge. Denn gerade **Süßkartoffeln** werden als **Superfood** bezeichnet, weil sie **antioxidativ** wirken, Zellen vor **Alterungsprozessen** schützen und als **krebsvorbeugend** gelten.

Die **Ballaststoffe** stärken die „guten“ Darmbakterien, die uns schlank halten.

FrISChe Kräuter

FrISChe Kräuter wie Kresse, Schnittlauch, Minze oder Petersilie enthalten **bioaktive Stoffe**, die eine basische Ernährung unterstützen.

Sie stärken die **Knochen** und wirken der Frühjahrsmüdigkeit entgegen, wenn sie regelmäßig auf dem Speiseplan stehen.