

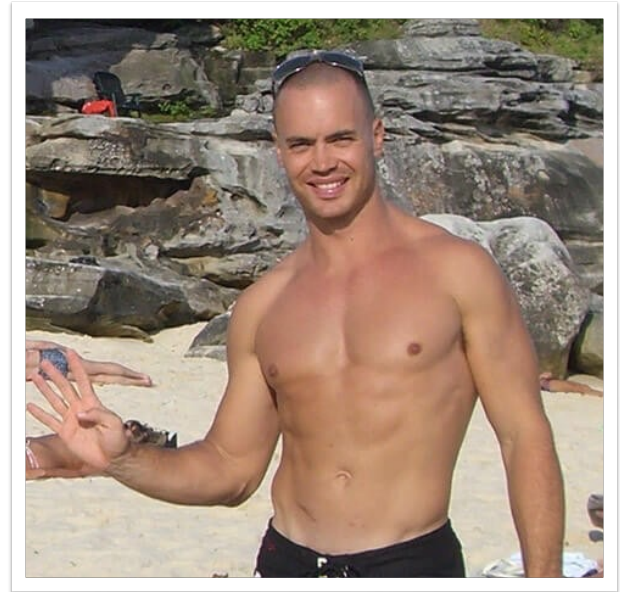
Superfoods für eine bessere Gesundheit und schnelleren Gewichtsverlust

Ein Ratgeber von Chris "The Kiwi" Ashenden

Über den Autor

Chris Ashenden ist Ernährungswissenschaftler, Fitness- und Nahrungsergänzungsexperte, Autor von Gesundheitsbüchern und Philanthrop.

Sein Mantra lautet *“100% Focus on Happiness”* und sein Ziel ist es, Dir einen einfachen Zugang zur allumfassenden *“Nährstoff-Versicherung”* zu geben.



Chris, “The Kiwi” hilft weltweit schon tausenden von Leuten, ihre Energien deutlich besser zu nutzen und ihre Immunabwehr zu stärken. Durch seine sehr sorgfältig recherchierte Produktauswahl, seine informativen Artikel, geistreichen Blogs und topaktuellen Wellness-Programme kann er die Gesundheit und das Wohlbefinden seiner Anhänger drastisch verbessern.

Es fing alles damit an, dass Chris gerade in dem Moment ziemlich krank wurde, als er dachte, eigentlich genau das Richtige für seinen Körper zu tun.

Durch massenhaft Recherchearbeit, Versuche und das Streben nach echter Qualität, hat er herausgefunden, dass es in der Welt der Ernährung sehr viel Fehlinformationen und Pseudo-Lösungen von miserabler Qualität gibt. Seither weiß er, was nötig ist, um hochqualitative Nahrungs-ergänzungen zu entwickeln, die ihr Versprechen auch einlösen. Die Frucht dieser Erkenntnis kann er Dir nun überreichen, in Form der Produkte von [AG1](#)*.

3 Superfoods für eine bessere Gesundheit und schnelleren Gewichtsverlust

Ich habe 3 wenig bekannte, natürliche und kraftvolle Superfoods entdeckt, die in der Lage sind, euren Körper von allen Giftstoffen, Metallen und Säuren zu befreien UND euch dabei zu helfen, überschüssiges Gewicht schneller zu verlieren, als ihr es euch je vorgestellt habt.

Ich finde es noch immer unglaublich, dass diese 3 Superfoods solch ein Geheimnis bleiben. Wie ihr sehen werdet, ist es wahnsinnig einfach, diese „Superfoods“ in eure tägliche Ernährung einzubinden.

Diese Superfoods können eure Energie und Vitalität steigern und sorgen dafür, dass ihr euch praktisch über Nacht 20 Jahre jünger fühlt.

Wenn ihr die einfachen Schritte, die ich euch gleich vorstelle, befolgt, werdet ihr verblüfft darüber sein, wie schnell die Pfunde purzeln und das Fett schmilzt... sogar wenn ihr euch hier und da einen Hamburger, Pommes, oder ein Stück Pizza gönnt.

Glaubt mir, ich könnte ein Buch über diese drei Superfoods schreiben, aber fürs Erste gebe ich euch die wichtigsten Highlights...

Superfood Nr.1: Spirulina



Spirulina ist ein großartiges Superfood, das eine konzentrierte Quelle für Proteine, Vitamine, Antioxidantien und andere Nährstoffe ist.

Einige erachten Spirulina als ultimative Reformkost, weil man keine weiteren Vitamine mehr einnehmen muss!

Spirulina, eine Blaualgenart, ist ein großartiges Superfood, das eine konzentrierte Quelle für Proteine, Vitamine, Antioxidantien und andere Nährstoffe ist.

Spirulina ist eine der ältesten Lebensformen auf der Erde und ihre Verwendung als Nahrungsquelle datiert zurück bis ins 9. Jahrhundert in Afrika.

Laut einer Legende wurde Spirulina im 16. Jahrhundert von Aztekenkriegern sozusagen als Doping vor Schlachten verwendet.

In den USA wird Spirulina hauptsächlich als Nahrungsergänzungsmittel oder als Nährstoffzusatz in Smoothies verwendet.

In anderen Teilen der Erde wird Spirulina jedoch als wertvolle Nahrungsquelle zur Vorbeugung von Mangelernährung angesehen. Tatsächlich haben die Vereinten Nationen Spirulina zum „*besten Nahrungsmittel der Zukunft*“ erklärt.¹

Spirulina ist eine Quelle der Vitalität und der Lebensenergie. Der Verzehr von Spirulina hat üblicherweise eine deutliche Steigerung der Energie und Verbesserung der allgemeinen Gesundheit zur Folge.

Tipp:

Damit das Fett noch schneller schmilzt: Gebt in den nächsten 30 Tagen jeweils zweimal täglich einen Teelöffel Spirulina in ein Glas Wasser – einmal am Morgen und einmal am Abend. Oder fügt es zu eurem Lieblings-Smoothie-Rezept hinzu.

Sie liefert Nährstoffe, die zur Reinigung und Heilung notwendig sind, während sie allen Arten von Krebs sowie vielen Stoffwechselerkrankungen, einschließlich Fettleibigkeit bei Kindern und Erwachsenen, vorbeugt.

Es ist allgemein bekannt, dass wir wegen des hohen Omega-3-Fettsäureanteils viel

¹ <http://www.hunger-undernutrition.org/blog/2011/03/micro-algae-spirulina-the-solution-to-malnutrition.html>

Fisch essen sollten.

Doch woher bekommen Fische ihren hohen Omega-3-Anteil?

Von Blaualgen, wie Spirulina!

Omega-3-Fettsäuren sind unverzichtbar zur Bekämpfung von Herzkrankheiten, Arthritis, Osteoporose, Diabetes und Depression sowie zur Senkung des Cholesterinspiegels.

Aufgrund des hohen Vitamin B12-Anteils ist Spirulina hervorragend für die Entwicklung von gesundem Nervengewebe und den Stoffwechsel jeder Körperzelle geeignet.

Das bedeutet, dass Spirulina bei Nervenschäden und -erkrankungen wie Fibromyalgie behilflich ist.

Spirulina ist auch für ihren hohen Beta-Karotin-Anteil bekannt, welches zu Vitamin A, einem wichtigen Nährstoff für ein gesundes Immunsystem, gesunde Zähne, Knochen, Schleimhäute sowie Haut und Augen umgewandelt wird.

Superfood Nr.2: Kakao



Kakao ist eine Rohform der Schokolade. Aber habt ihr gewusst, dass es nicht nur ein starkes Aphrodisiakum, sondern auch Vitamin C in Reinform ist?!

Kakao kann euch genug Energie geben, dass ihr euren Morgenkaffee getrost vergessen könnt. Ihr könnt aber auch etwas Kakao in den Kaffee geben, um daraus ein gesünderes und geschmackvolleres Morgengetränk zu machen.

Der größte gesundheitliche Vorteil von Kakao ist, dass er einer der stärksten Antioxidantien auf der Erde ist. Kakao verfügt über mehr antioxidative Flavonoide als jedes andere bisher getestete Lebensmittel – einschließlich Blaubeeren, Rotwein und sowohl schwarze als auch grüne Tees.

Tatsächlich sind in Kakao viermal so viel Antioxidantien enthalten wie in grünem Tee.

Die Liste der gesundheitlichen Vorteile von Antioxidantien ist lang und enthält Folgendes:

Steigerung der Herzgesundheit: Unterstützt die Erweiterung der Blutgefäße, reduziert die Blutgerinnung und verbessert die Blutzirkulation. Hilft bei der Regulierung des Herzschlags und des Blutdrucks, bei der Senkung von LDL-Cholesterin und verringert das Risiko von Schlaganfällen und Herzinfarkten.

Schutz vor Umweltgiften: Hilft, von freien Radikalen verursachte Schäden zu beheben und ihnen zu widerstehen und verringert das Risiko bestimmter Krebsarten.

Serotonin: Kakao erhöht das Serotonin-Level im Gehirn und dient somit als Antidepressivum, hilft bei der Verringerung von PMS-Symptomen und steigert ein Gefühl des Wohlbefindens.

Tipp:

Damit die Pfunde noch schneller purzeln: Mischt in den nächsten 30 Tagen einfach 1 Teelöffel Kakao mit Wasser, Mandelmilch, oder mit eurem gesunden Lieblingsgetränk und erhaltet so ein köstliches Energiegetränk. Macht das zweimal täglich – einmal am Morgen und einmal am Abend.

Endorphine: Kakao stimuliert die Freisetzung von Endorphinen, was ein Lustempfinden erzeugt, das in etwa dem eines Joggers entspricht, der gerade mehrere Kilometer gelaufen ist.

Phenethylamin: Phenethylamin wird im Gehirn erzeugt und freigesetzt, wenn wir verliebt sind. Es wirkt als milder Stimmungsaufheller und Antidepressivum und hilft bei der Konzentrations- und Aufmerksamkeitssteigerung.

Anandamid: Anandamid wird gemeinhin als Glücksstoff bezeichnet. Kakao enthält sowohl N-Acylethanolamine, die kurzfristig das Anandamid-Level im Gehirn steigern sollen, als auch Enzymhemmer, welche die Degeneration des Gehirns verlangsamen. Es steigert auch die Entspannung und hilft uns dabei, uns länger gut zu fühlen.

Wichtige Stoffe: Kakaobohnen enthalten viele wichtige Mineralien, wie Magnesium, Sulfur, Calcium, Eisen, Zink, Kupfer, Kalium und Mangan.

Magnesium: Kakao könnte der Nummer-1-Magnesiumlieferant auf der Erde sein. Magnesium balanciert die Gehirnchemie, sorgt für starken Knochenbau und hilft bei der Regulierung des Herzschlags und des Blutdrucks. Magnesiummangel, unter dem 80% der Europäer leiden, steht in Zusammenhang mit PMT, Bluthochdruck, Herzkrankheiten, Diabetes und Gelenkbeschwerden.

Sulfur: Kakao enthält viel vom Schönheitsmineral Sulfur. Sulfur sorgt für starke Nägel und Haare, fördert schöne Haut, entgiftet die Leber und unterstützt eine gesunde Funktion der Bauchspeicheldrüse.

Wichtige Fette: Es ist eine Fehleinschätzung, dass Schokolade dick macht. In Wahrheit sind die in Kakaobutter enthaltenen Fette gesunde Fette. Kakao enthält Ölsäure, ein einfach ungesättigtes Fett, das gesund für das Herz ist und auch in Olivenöl gefunden werden kann, sowie gutes Cholesterin erhöhen kann.

Appetitzügler: Ja, richtig gehört! Rohschokolade verfügt tatsächlich über

appetitzügelnde Eigenschaften und wird häufig Abnehmprodukten zugefügt, um den Hunger zu kontrollieren!

Aphrodisiakum: Schokolade ist schon lange das Lebensmittel für Verliebte und ist ein Symbol für Sinnlichkeit und Sexualität. Bei den alten Azteken diente Schokolade als Hochzeitsgeschenk und andere südamerikanische Völker glaubten, dass Schokolade die Nahrung des Herzens ist.

Superfood Nr.3: Goji-Beeren



Auch bekannt unter dem Namen Wolfsbeeren, dienen Goji-Beeren in der traditionellen chinesischen Medizin schon tausende Jahre als Hauptrohstoff.²

Goji-Beeren verbinden einen natürlichen Hauch von Süße mit einem sehr subtilen Kräutergeschmack.

Sie enthalten auch winzige Kerne, die für eine besondere Konsistenz eurer Mahlzeit sorgen. Man kann Goji-Beeren roh essen oder in heißem Wasser einweichen. Ihr könnt Goji-Beeren auch in Studentenfutter oder Smoothies mischen, oder als Salat- oder Joghurtgarnitur verwenden.

² http://www.huffingtonpost.ca/2014/03/28/goji-berry-benefits-_n_5044948.html

Ein 500-Gramm Beutel Goji-Beeren kostet in den meisten Naturkostläden normalerweise etwa zwischen 13 und 17 EUR (\$15 bis \$20). Bio-Goji-Beeren werden etwa zwischen 26 und 34 EUR (\$30 bis \$40) verkauft.

Die besten Preise findet man in lokalen Asia-Läden. Ich habe aber eine noch günstigere Quelle entdeckt, die Ich sofort mit euch teilen werde.

Tipp:

Zur Energiesteigerung und für schnelleren Gewichtsverlust: Nehmt in den nächsten 30 Tagen eine Portion Goji-Beeren in euren Speiseplan mit auf. Ihr könnt sogar alle 3 Superfoods – Spirulina, Kakao und Goji-Beeren – zusammen mit euren Lieblingsfrüchten in einen Mixer geben und erhaltet so einen Superfood-Smoothie!

Goji-Beeren sind randvoll mit Beta-Karotin – ein wichtiger Nährstoff, der für schöne Haut sorgt. Goji-Beeren können auch das Immunsystem ankurbeln und die Augen stärken. Außerdem sind Goji-Beeren eine hervorragende Vitamin C-Quelle, die schwere Erkältungssymptome lindern kann.

Und das Beste ist: Goji-Beeren haben wenig Kalorien, sind fettfrei und vollgepackt mit Ballaststoffen — was euch auch dabei hilft, euer Gewicht im Griff zu halten und einen regelmäßigen Toilettengang fördert.

Und schließlich sind Goji-Beeren eine ausgezeichnete Quelle für Antioxidantien. Sie enthalten 21 Spurenelemente und haben den **15-fachen Eisengehalt von Spinat**.³

³ aus dem Beyond Diet Upsell

Das war's. Ziemlich einfach, oder?

Ich bin absolut davon überzeugt, dass Spirulina, Rohkakao und Goji-Beeren ohne jeden Zweifel drei der gesündesten Superfoods auf diesem Planeten sind.

Jedoch muss ich gestehen, dass es schon eine Herausforderung war, das Ganze auf nur 3 Superfoods zu beschränken, da eine gesunde Ernährung offensichtlich aus mehr als nur aus diesen drei Lebensmitteln besteht. Und hier sind noch einige andere...

Weitere Superfoods, die du essen solltest:

Lecithin spielt eine zentrale Rolle für euren Zellaufbau. Es repariert auch Leberschäden und verbessert das Gedächtnis.

Erbсенproteine stecken voller mehrkettiger Aminosäuren. BCAAs helfen euch beim Gewichtsverlust und dabei, zwischen den Mahlzeiten satt zu bleiben.

Chlorella ist einer der ältesten gesundheitsfördernden Organismen der Erde.

Weizengras – nur ein Löffel dieses Superfoods entspricht 5 ganzen Portionen Obst und Gemüse.

Ulmenrinde reinigt euren Körper von innen heraus.

Luzerne kennt man als Heilmittel für Nierenbeschwerden. Sie reduzieren Schwellungen und nähren das Verdauungs-, Skelett-, Drüsen- und Harnsystem.

Heidelbeeren fördern die kardiovaskuläre und Augengesundheit.

Und **Seetang** hilft bei der Verringerung von Wassereinlagerungen und Giftstoffen im Körper.

Wenn ihr Schwierigkeiten dabei habt, Gewicht zu verlieren oder es euch an Energie mangelt, dann sind diese Superfoods in eurem Speiseplan zusammen mit den anderen Strategien aus diesem Programm wirklich bahnbrechend für eure allgemeine Gesundheit und euren Gewichtsverlust.

Doch wie die meisten Menschen habt wahrscheinlich auch ihr ein sehr stressiges Leben. Ihr habt einen Job, einen Ehepartner oder Lebensgefährten und vielleicht auch Kinder.

Und ihr habt auch noch andere Interessen, wie Freiwilligenarbeit, Sport, Haustiere und zusätzlich dazu nehmt ihr auch am gesellschaftlichen Leben teil.

Dafür habe ich wirklich Verständnis!

Und deshalb habe ich mich auf die Suche begeben. Und zwar nach...

Das All In One Superfood



Nach Monaten voller Experimenten habe ich endlich ein fantastisches Produkt entdeckt, das ALLE Superfoods, von denen ich euch erzählt habe – und insgesamt mehr als 70 natürliche und organische Inhaltsstoffe – in einem supergesunden Mischgetränk vereint.

Es heißt [AG1](#)* und ist der weltweit erste Premium Superfood Cocktail.

Zuerst war ich skeptisch, da viele dieser Produkte nicht halten, was sie versprechen. Also habe ich dieses Produkt meinen anspruchsvollen Tests unterzogen und habe es mit meinen strengen Standards verglichen.

Ich kann euch eine lange Liste mit Gründen geben, warum ich denke, dass *AG1* meine persönliche „Nährstoffversicherung“ ist:

1. Jede Portion *AG1* enthält Antioxidantien, die 12 Portionen Obst und Gemüse entsprechen (etwas, wovon auf dem typischen europäischen Speiseplan enormer Mangel herrscht)
2. Es enthält über 70 organische und natürliche Inhaltsstoffe aus den qualitativ hochwertigsten Quellen, die auf der Erde gefunden werden können...
3. Es enthält zahllose Nährstoffe und Mineralien, die nicht in gewöhnlichen Lebensmitteln vorkommen...
4. Es enthält wichtige Präbiotika, Probiotika und Verdauungsenzyme zur Förderung und Verbesserung der Darmgesundheit...
5. Es kann zu schnellerem Gewichtsverlust beitragen und hilft dabei, die optimale Gesundheit zu erreichen, in nur 30 Sekunden täglich...
6. Es verleiht euch einen gesunden und anhaltenden Energieschub ohne jegliche Tiefs...
7. Und das vielleicht Beste daran ist, dass es fantastisch schmeckt!...

Wie ihr sehen könnt, ist *AG1* nicht wie andere Nahrungsergänzungsmittel! Es ist für meine Familie und mich ein bahnbrechendes Produkt. Das ist mein pflanzlicher „Must-Have“ All-in-One Cocktail.

„Kurz nachdem ich *AG1* zu meinem täglichen Speiseplan hinzugefügt habe, hatte ich mehr Energie und habe mich so lebendig gefühlt, wie schon seit Jahren nicht mehr. Die meisten Menschen bemerken schon nach wenigen Tagen den Unterschied.“

Warum AG1?



Die meisten Nahrungsergänzungsmittel sind nicht natürlich. Sie werden in einem Labor in einem Prozess hergestellt, der nur einen Bruchteil der Nährstoffe, Vitamine und Mineralien liefert, die man in natürlicher Vollwertkost findet.

AG1 wird mit der qualitativ hochwertigsten verfügbaren Vollwertkost hergestellt. Dass diese kraftvolle Kombination von Superfoods gefriergetrocknet wird, wenn sie am frischsten sind, um so viele natürliche Nährstoffe wie möglich zu erhalten, macht das Ganze noch besser.

Und bei der Herstellung dieses Produkts werden auch keine Abkürzungen genommen. Statt des standardisierten (und billigeren) Heißmahlverfahrens wird jeder Inhaltsstoff in AG1 kalt gemahlen, um den Aufbau zu erhalten, ehe daraus ein einheitliches, köstliches und supergesundes grünes Pulver wird.

Die s Wirkung der Mischung von 70+ organischen und natürlichen Inhaltsstoffen in sehr

speziellen Mengen und Kombinationen liefert einen unglaublichen gesundheitlichen Nutzen, den man so niemals erhält, wenn man jeden Inhaltsstoff einzeln isst.



Die meisten dieser gesunden grünen Pulver schmecken nach Grasabfällen. Die bekommt man kaum runter und deshalb nimmt man sie auch NICHT gerne zu sich.

AG1 ist von Natur aus süß. All die Gesundheitsvorteile, die ich bis jetzt besprochen habe, sind in einem Löffel enthalten, den man jeden Tag in nur 30 Sekunden zu sich nehmen kann.

Ob ihr es in ein Glas Wasser oder in euren Lieblings-Smoothie gebt, auf jeden Fall werdet ihr euch jeden Tag auf diesen ultragesunden Energieschub freuen.

Nach dem, was ihr heute alles über Superfoods gelernt habt, denke ich, dass ihr mir zustimmt, dass *AG1* zweifellos der beste und schnellste Weg ist, euren Körper mit der täglich nötigen Dosis Nährstoffen zu versorgen.

Es ist auch wichtig, darauf hinzuweisen, dass *AG1* keinerlei synthetische Chemikalien, künstliche Farbstoffe, Geschmacksstoffe, Konservierungsmittel oder Süßungsmittel enthält.

Man findet auch

- keinerlei GVOs (genetically modified organism, Deutsch: Gentechnisch veränderte Organismen),
- keine Herbizide,
- keine Pestizide,
- kein Weizen,
- keine Milchprodukte,
- kein Gluten,
- kein Mais,
- keine Laktose,
- keine Saccharose,
- keine Dextrose,
- keine Eier,
- keine Hefe,
- keine Erdnüsse
- und keine tierische Produkte
- in *AG1*!



Also ist es unabhängig von Allergien und Ernährungsvorlieben für nahezu jeden Menschen auf diesem Planeten geeignet. Vegetarier, Paleo-Fans, Veganer und Fleischesser werden es lieben. Aber überzeugt euch doch selbst. Das sagen einige der

renommiertesten Gesundheits- und
Fitnessexperten der Welt über AG1.



Basierend auf meinen eigenen persönlichen Erfahrungen und denen meiner Kunden, bin ich absolut davon überzeugt, dass ihr ähnliche Resultate erzielen werdet.

Anders gesagt, wenn ihr nicht der Meinung seid, dass AG1 das beste Nahrungsergänzungsmittel ist, das ihr jemals probiert habt und findet, dass es überhaupt nicht meinen Versprechungen entspricht...

Wenn ihr nicht zu 100% zufrieden seid, aus welchen Gründen auch immer – sogar wenn euch das Label nicht gefällt, könnt ihr AG1 (auch wenn es leer ist) zurückgeben.

Denkt daran, es enthält mehr als 70 organische und natürliche Inhaltsstoffe. Ihr würdet VIEL MEHR ausgeben und viele wertvolle Stunden damit verschwenden, wenn ihr euch die Zutaten selbst zusammenstellen wollt – wenn ihr sie überhaupt findet.

Jeder supergesunde Löffel enthält den Nährstoffwert von 12 Portionen Obst und Gemüse, den man, in nur 30 Sekunden und für weniger Geld als eine Tasse Kaffee am

Morgen, genießen kann.

Wenn es euch wirklich ernst damit ist, eure Gesundheit und euren Gewichtsverlust zu beschleunigen, solltet ihr nicht zögern und die Vorteile dieses großartigen Produkts nutzen.

Für kurze Zeit erhaltet ihr AG1 plus AG1 Zusatzportionen mit bis zu 18% Rabatt:

=> [**Klicke hier, um das AG1 Sonderangebot jetzt zu bestellen***](#)

Köstliche Superfood Rezepte

Da ihr ja jetzt über diese spektakulären Superfoods und AG1 Bescheid wisst, zeige ich euch noch einige Rezepte von mir, die eure Geschmacksknospen tanzen lassen werden ;-)

Obwohl AG1 nur mit Wasser gemischt schon gut schmeckt, peppe ich das Ganze manchmal gerne etwas auf!

Da es ein Pulver ist, kann man es einfach mit dem Smoothie am Morgen vermischen.

Nach vielen Jahren, in denen ich Stunden in der Küche verbracht und ein riesiges Chaos angerichtet habe, habe ich einige der nährstoffreichsten und appetitlichsten Smoothie-Rezepte entdeckt, die den Heißhunger bekämpfen.

Unten findet ihr einige meiner absoluten Lieblingsrezepte, die ihr noch heute ausprobieren solltet!

Herzliche Grüße

Euer Chris „The Kiwi“ Ashenden

P.S.: Denkt daran: Für kurze Zeit erhaltet ihr AG1 plus AG1 Zusatzportionen mit bis zu 18% Rabatt:

=> [Klicke hier, um das AG1 Sonderangebot jetzt zu bestellen*](#)

Rezept 1: Green Coconuts

Zutaten:

- Etwa 230 bis 290ml Kokoswasser
- Crushed Ice
- 1 Löffel [AG1](#)*

Zubereitung: Alle Zutaten für 2 Minuten auf höchster Stufe mixen. Prost.

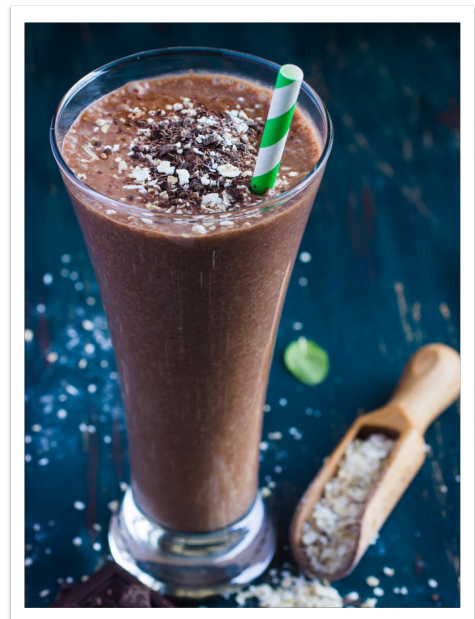


Rezept 2: Go Go Juice

Zutaten:

- Etwa 120ml ungesüßter Kefir aus Weidehaltung nach Wahl
- 1 Löffel [AG1](#)*
- 1 EL Kakaopulver
- 1 TL Zimt
- 1 TL Kurkuma
- Etwa 120ml Wasser

Zubereitung: Auf höchster Stufe mixen, bis alles gut vermischt ist.



Rezept 3: Blue Boost

Zutaten:

- Etwa 230g Bio-Babyspinat
- Etwa 120g Bio-Rauke
- 1 Löffel [AG1](#)*
- 2 Scheiben frische Avocado
- Etwa 80g gefrorene Bio-Blaubeeren
- 2-3 gefrorene Bio-Erdbeeren oder frische reife Erdbeeren
- Etwa 230ml gefiltertes Wasser



Zubereitung: Gemüse und frische Erdbeeren waschen und abtropfen. Zuerst Spinat und Rauke mixen. Dann die restlichen Zutaten zu dem gefilterten Wasser geben. Auf höchster Stufe mixen, bis alles gut vermischt ist.

Die mit dem Symbol * gekennzeichneten Links sind Affiliate-Links. Kommt darüber ein Einkauf zustande, erhalten wir eine Provision. Am Preis ändert sich für dich dadurch nichts!