

piratenkost

Piraten-Smoothy

Lieber Piratenkost-Leser

Nur dass dies klar ist. Auch auf der Blauzahn hat natürlich die Moderne Einzug genommen. Gesund leben, so ab und zu zumindest.

Grüner Smoothy.

Einmal ein wenig anders.

Mit Quark oder Frischkäse, damit er Substanz bekommt und auch für Piraten als eine vollwertige Mahlzeit durchgehen kann.

Ja, ist ja gut.

Ab und zu als vollwertige Mahlzeit durchgehen kann.

Aber auch bei uns gibt es ab und an Diskussionen, ob man nicht durch eine spezielle Ernährung den körperlichen Nachteilen des Altern entgegenarbeiten könnte.

Nur eines ist allen Piraten klar:

Grüner Smoothy, lustvoll getrunken:

Wundervolle Wirkung.

Grüner Smoothy aus reinen Gesundheitsgründen: Vergesst es einfach.

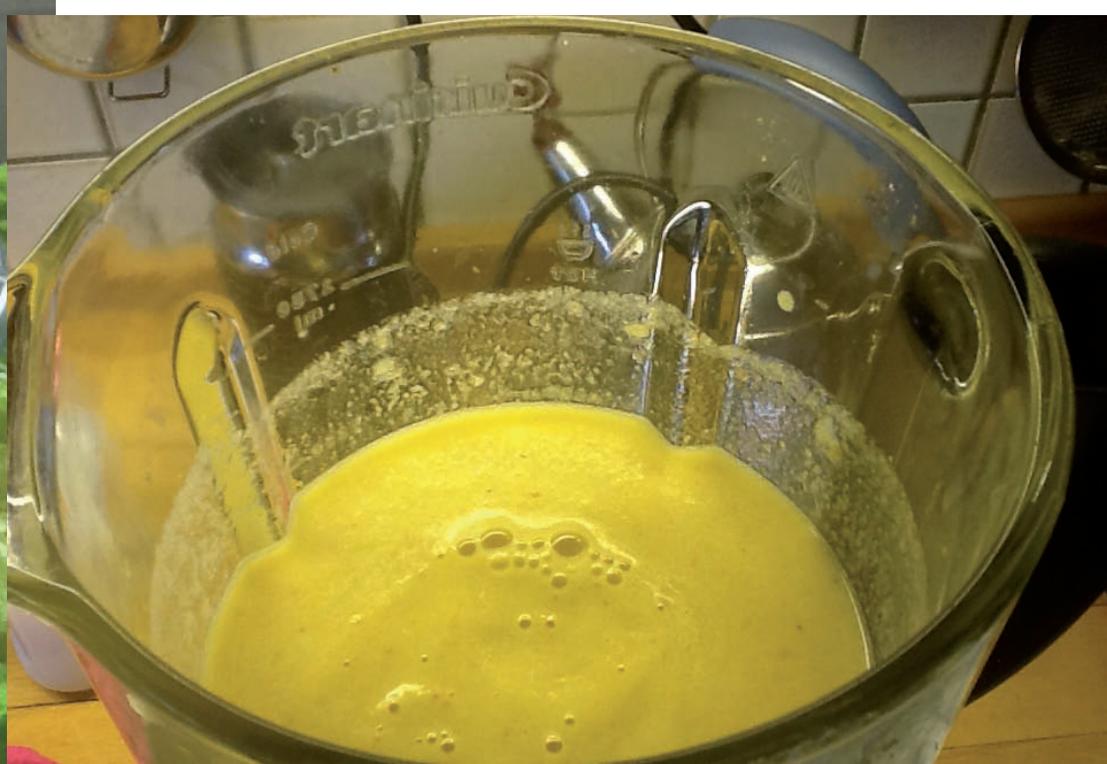
Nur gesund ist nicht gesund.

Otto Kraz





Obst



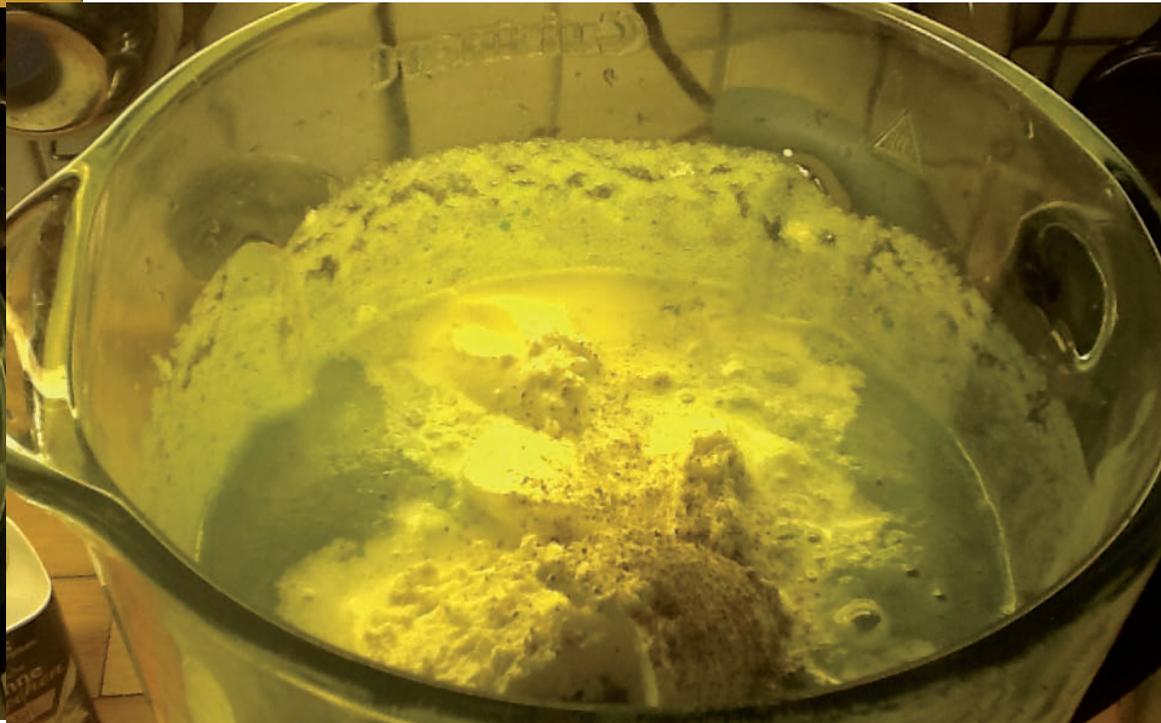
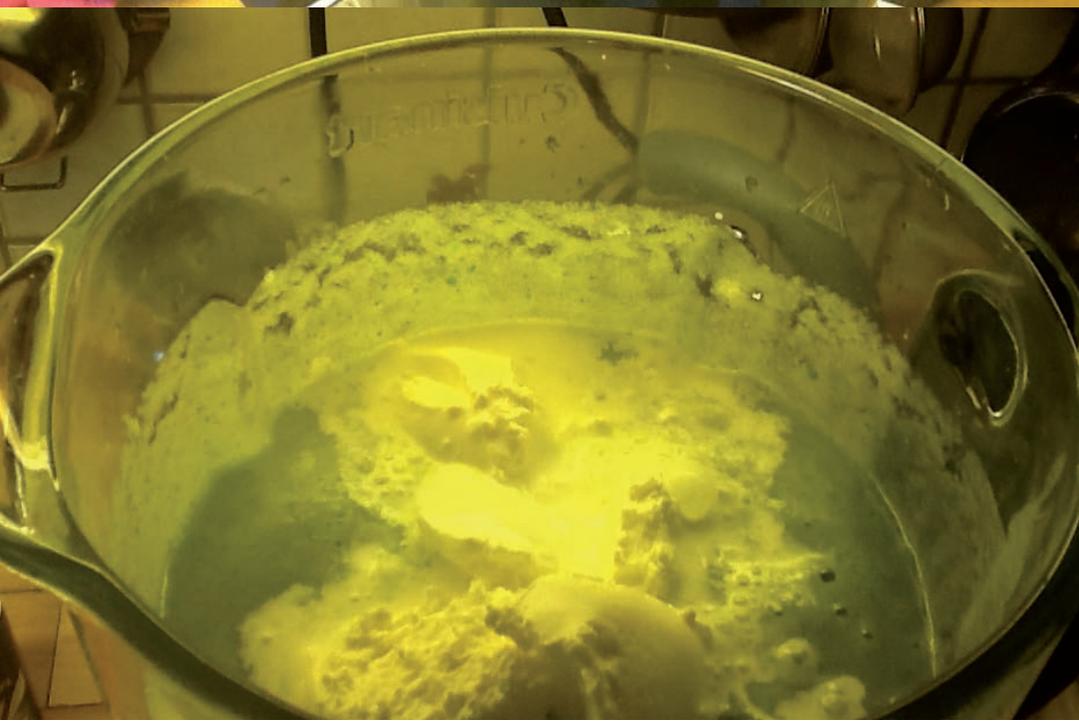
Salat



Kräuter



Frischkäse





Fertig



Man kann auch noch ein paar Ananasstückchen einbauen, wenn man meint, dass dem Smoothy das Feste fehlt.