Der Zaubertrank

von David Emmerich.

———

Ich gebe Dir hier die Notizen, die der Professor mir handschriftlich gegeben hat, in digitalisierter Form.

Das Ganze ist ein Shake, den Du im Mixer zusammenshaken kannst.

Füge diese Zutaten zu:

1/2 Stange Wurzelpetersilie

3 Teelöffel MCT-Öl, Leinöl oder Kokosöl

10 cm Zucchini

25 ml Limettensaft (aus frischen Bio-Limetten)

400 g gefrorene Himbeeren

1 Teelöffel Apfelessig

10 cm Gurke

30 g Bio-Maca-Pulver

100 ml Wasser

zum Abschluss: 1 Hand voll Bio-Rucola
(wahlweise ein anderer Salat)

Die unterstrichenen Zutaten sind mit einem Link versehen.

Das alles kannst Du in einen Mixer tun und kräftig umrühren.
Nimm diesen Trank am besten abends zu Dir.