



Liebe Leut`,

willkommen im Jahr 2019. **Der gesamte Hutzelhof wünscht Ihnen ein gesundes, neues Jahr!** Glück, Liebe, Gesundheit und Zufriedenheit sollen Sie in den nächsten 365 Tagen begleiten!

Die guten Vorsätze sind gemacht, der Kater ausgeschlafen und vorbei ist's nun auch mit Unmengen an Süßem, Gans und Braten.

Dann können wir ja loslegen!

Was unserem Körper nach den Feiertagen gut tut, ist viel Bewegung an der frischen Luft und leichte Kost.



Für letzteres bieten sich frische Smoothies an. Sie versorgen uns mit wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen sowie Ballaststoffen und bringen

unseren Stoffwechsel mal wieder so richtig in Schwung. Sie können unser Immunsystem stärken und sich positiv auf die Verdauung auswirken. **Kennen Sie schon unsere**



Smoothie-Kisten?

Zwei Smoothie-Kisten gibt es bei uns, die "grüne" und die "bunte" Kiste. Beide werden von uns wöchentlich neu und stimmig mit wechselnden Obst- und Gemüsesorten gefüllt. Bei "Grün" liegt der Schwerpunkt auf Gemüse, in die Kiste "Bunt" packen wir überwiegend Obst.

Die Zubereitung ist denkbar einfach:



Alle Obst- und Gemüsezutaten waschen, klein schneiden und im Mixer bis zur gewünschten Konsistenz pürieren. Die Konsistenz kann je nach Geschmack auch mit Apfelsaft und Wasser verändert werden. Auch Nüsse, ein wenig Joghurt oder (Soja-)Milch können einfach mit gemixt werden. Lassen Sie Ihren Ideen freien Lauf!

Tipp: Öle sind wichtig, damit der Körper die fettlöslichen Vitamine voll und ganz aufnehmen kann. Geben Sie daher besonders bei den grünen Smoothies ein paar Tropfen Öl dazu. Bitte verwenden Sie dabei nur hochwertige, kalt gepresste Öle (z. B. Leinöl).

Mit entschlackenden Grüßen

Ihre Hutzelhöflinge 

NEUJAHRSVORSÄTZE? KLAR! ABER WELCHE?

Jeder macht sie, oder? Das geht meist ganz automatisch.

Ach, in diesem Jahr könnte ich ja...

Neues Jahr, neues Glück, ich probiers mal mit ...

Dieses Jahr wird alles anders!

Kommt Ihnen das bekannt vor? Uns schon. Im Büro z. B. wollen wir Mädels seit etwa 4 Jahren auf diverse "Sünden", die meist was mit Schokolade und Zucker zu tun haben, verzichten und gemeinsam

entschlacken. Ob's geklappt hat? Raten Sie mal!

Welche Vorsätze haben Sie? Diese Frage stellen wir auch auf unserer Facebook-Seite und bei Instagram. Kommentieren Sie mit.

Wir sind gespannt, was Sie sich vorgenommen haben.



Edelsfelder Apfelsaft

Naturtrüber Apfelsaft enthält viele Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente und fördert daher die Gesundheit. Perfekt zum Süßen von Smoothies, kbA



6x1l **13,⁴⁹** Euro

Fit ins neue Jahr: Mit Smoothies von Proviant

- Kreuzbeere** 240ml 2,95 Euro
Der Kreuzbeere-Smoothie, der ganze Stolz der kleinen Fruchtmixerei Proviant aus Berlin, ist eine Mischung aus Brombeeren und Himbeeren.
kbA
- Kraftpaket** 240ml 2,95 Euro
Kraftpaket mit Zitrone, Ingwer und Macawurzel - sehr belebend! *kbA*
- Erdbeer-Banane** 240ml 2,95 Euro
Für diesen Klassiker werden nur ganze, reife Bio-Erdbeeren verwendet. Ein Spritzer Zitrone sorgt für den unverwechselbar frischen Geschmack.
kbA
- Pfirsich-Maracuja** 240ml 2,95 Euro
Der Mix aus fruchtigem Pfirsich und tropischer Maracuja macht diesen Smoothie zum Sommer-Klassiker der Proviant Fruchtmanufaktur. Bei akutem Sonnenmangel darf er aber auch im Winter getrunken werden.
kbA

Weitere Smoothies von Proviant finden Sie in unserem Online-Shop.

- Unsere Smoothie-Kisten** Je Kiste ca. 15,00 Euro
Smoothie-Kiste "Grün" mit **Schwerpunkt Gemüse**
- Smoothie-Kiste "Bunt" **überwiegend mit Obst**



Name _____

Anschrift _____

Kundennummer _____

Übrigens: Wir drucken auf FSC-zertifiziertem Papier!



Grüner Smoothie

Zutaten

½ reife Avocado, 1 reife Banane, 100g Gurke, 1 großer Apfel, 2 Kiwis, 50g Feldsalat, 400ml Wasser

Zubereitung

Zuerst die Avocado halbieren und den Kern sowie die Schale entfernen. Den Apfel vierteln, das Kernhaus entfernen und je nach Belieben schälen. Den Feldsalat sorgfältig putzen, waschen und trocken schleudern.

Die Kiwis und die Banane schälen, restliches Obst und Gemüse in kleine Stücke schneiden und in einen leistungsstarken Mixer geben.

Das Wasser hinzufügen und auf höchster Stufe ca. 1-2 Minuten mixen. Sollten Sie den Smoothie mit einem Pürierstab zubereiten, das Obst und Gemüse nach und nach pürieren und das Wasser schrittweise hinzufügen. Bei Bedarf kann der Smoothie noch mit einem Teelöffel Honig, Agavendicksaft oder Apfelsaft gesüßt werden.

Guten Appetit!

NEUJAHRSBRAUCH: DREIKÖNIGSKUCHEN

Zutaten: 500g Mehl, 20g Hefe, 250ml Milch, 100g weiche Butter, 1/2 Teelöffel Salz, 4EL Zucker, 1 Ei, 1 Eigelb, 1/2 Teelöffel abgeriebene Zitronenschale, 80g Zitronat, 80g Sultaninen, 50g grob gehackte Mandeln, 80g flüssige Butter und eine Bohne

Zubereitung: Die Hefe mit der Milch flüssig rühren und die Butter hinzugeben. Mit Mehl, Salz, Zucker, Zitronenschale und Ei zu einem Hefeteig kneten und an einem warmen Ort aufgehen lassen. Dann Zitronat, Sultaninen und Mandeln einkneten und wieder gehen lassen. Aus dem Teig neun Kugeln formen und

nebeneinander in eine Springform setzen. In einer Kugel eine Bohne verstecken. Den Teig noch einmal gehen lassen. Wenn der Teig auf den doppelten Umfang aufgegangen ist, ihn 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Anschließend wird der Teig mit Eigelb bestrichen und bei 200 Grad Celsius etwa 40 Minuten goldgelb gebacken. Aus der Form nehmen und - noch heiß - mit der flüssigen Butter bestreichen.

Brauchtum: Die Person, welche die Bohne (auch "Glücksbohne" genannt) findet, wird an diesem Tag zum/zur Bohnenkönig/in gekrönt!

