

Sonnenschutz-Cocktail



Mengenangaben: 1 Person
Zubereitungszeit: 5 Minuten

Zutaten für einen Sonnenschutz-Cocktail

230ml Karottensaft (enthält 6mg Betacarotin)

70ml Orangensaft (enthält 30mg Vitamin C)

½ EL Sonnenblumenöl (enthält 4mg Vitamin E)

Zubereitung

Karottensaft mit Orangensaft und Sonnenblumenöl verrühren und anschließend genießen.

Gutes Gelingen!

Tipp:

Gegenspieler der ultraviolette (UV-) Strahlung sind **Vitamin C** und **Vitamin E** sowie die gelb-orange-roten Pflanzenfarbstoffe **Betacarotin** und **Lycopin**.

Wichtiger Hinweis:

Zwar kann der Sonnenschutz-Cocktail das Eincremen mit Sonnenschutzprodukten nicht ersetzen, zusätzlich den Sonnenschutz von Innen aufzubauen hat aber einen entscheidenden Vorteil: Während Sonnencremes nur dort wirken, wo man sie aufgetragen hat, erreichen die Wirkstoffe aus Lebensmitteln den gesamten Körper.

Rezept: forum.ernährung heute, Foto: shutterstock