

"Det er rigtigt, at man i århundreder har levet i troen på 'arveligheden'. Men denne tro må naturligvis ligesom alt andet, der er et falsum, falde for det kosmiske klarsyns gennemtrængende intellektuelle lys."

Martinus



Frisk rødbedesalat

Rødbeder menes at have afgiftende egenskaber, der har en gavnlig virkning på lever og nyrer, og de indeholder mange kostfibre, der har stor betydning for både hjertet og fordøjelsessystemet.

Ingredienser

2 søde æbler
6 mellemstore gulerødder
4 rødbeder (danske, økologiske)
En stor håndfuld mandler

Tilberedning

Alle ingredienser hakkes groft i en chopper og blandes grundigt i en rummelig skål.