

**Mariendistelsamen** sind eine gesunde Ergänzung zu deiner Ernährung und können auf verschiedene Arten konsumiert werden. Du kannst die Samen ganz essen, sie mahlen oder als Öl verwenden.

**Wann:** Du kannst Mariendistelsamen jederzeit essen, aber viele Menschen nehmen sie als Teil ihrer täglichen Ernährung ein, um von den gesundheitlichen Vorteilen zu profitieren.

**Wie:**

- Ganze Samen: Du kannst sie einfach als Snack essen oder zu Müsli, Joghurt oder Salaten hinzufügen.
- Gemahlene Samen: Mahle die Samen in einer Kaffeemühle und füge sie Smoothies oder Backwaren hinzu.
- Öl: Mariendistelöl kann in Salatdressings oder zum Kochen verwendet werden.

Es ist ratsam, mit einer kleinen Menge zu beginnen, um zu sehen, wie dein Körper darauf reagiert. Wenn du spezielle gesundheitliche Bedenken hast, wäre es gut, vorher mit einem Arzt oder Heilpraktiker zu sprechen. Viel Spaß beim Ausprobieren!

**Mariendistelsamen Smoothie**

Zutaten:

- 1 Esslöffel gemahlene Mariendistelsamen
- 1 Banane
- 1 Tasse Spinat (frisch oder gefroren)
- 1 Tasse Mandelmilch oder Hafermilch oder eine andere Pflanzenmilch
- 1 Esslöffel Honig
- Eiswürfel (optional)

Zubereitung:

1. Die Banane schälen und in Stücke schneiden.
2. Alle Zutaten in einen Mixer geben: die gemahlene Mariendistelsamen, Banane, Spinat, Mandelmilch und den Honig.
3. Mixe alles gut durch, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Füge bei Bedarf

Eiswürfel hinzu, um den Smoothie kühler und erfrischender zu machen.

4. In ein Glas gießen und genießen!

Mariendistelsamen sind bekannt für ihre gesundheitlichen Vorteile, insbesondere für die Unterstützung der Leberfunktion. Viel Spaß beim Ausprobieren! Wenn du noch weitere Fragen hast, lass es mich wissen!