

# Beautyfull-Salat

## Die Sommer - Salatzeit ist da!

Schöne und gesunde Haare brauchen eine gute Ernährung. Denn neben einer professionellen Haarpflege mit dem George Michael Schutzengel für Ihre Haare, ist die Ernährung der Haare von innen wichtig. Nur dann bekommen Ihre Haare alles, was Sie benötigen, um gesund zu sein, zu wachsen und zu glänzen. Als optimale Ernährungsunterstützung für gesunde Kopfhaut und Haare entwickelte der Mediziner Dr. George Michael den Beautyfull-Salat.

## Zutaten für 4 Personen:

1/2 Bund Lauch  
1 Teelöffel Kräutergewürz  
1/2 weiße Zwiebel  
1/2 Gemüsezwiebel  
1 Bund Radieschen  
1 Gurke  
1 Grüne Paprika  
1 Karotte  
2 Selleriestängel  
250 g rohe Erbsen  
1/2 Kopf Bostonsalat  
1 Kopf Eisbergsalat  
1/2 Bund Kresse  
2 Zitronen  
2 Köpfe Endiviensalat  
1/2 Tasse Sonnenblumenöl  
125 g Pilze  
2 Tomaten  
1 Avocado  
Etwas Dill und Pfeffer

## Zubereitung:

1.) Dill und Kresse werden grob gehackt, die Tomaten geviertelt, die Zwiebeln in Ringe geschnitten und alles andere in mundgerechte Stücke zerteilt.



Original George Michael Beautyfull-Salat

2.) Geben Sie die Lauchstücke in eine große Salatschüssel und bestreuen Sie sie mit Kräutergewürz. Mischen Sie den Salat jedes Mal gut durch, wenn Sie eine neue Zutat hinzufügen.

3.) Halbieren Sie die Zitronen und drücken Sie den Saft über dem Salat aus. Geben Sie den Endiviensalat dazu und träufeln Sie dann das Sonnenblumenkernöl über den Salat. Mengen Sie alles gut durch. Rühren Sie vorsichtig die Pilze, die Tomaten und die Avocadoscheiben unter. Schmecken Sie den Salat mit Pfeffer ab

4.) Zum Schluss fügen Sie den Dill hinzu. Lassen Sie den Salat fünf Minuten ziehen.

Guten Appetit!

*Wir beraten Sie gern!*

*Ihr George Michael Friseur*

*Beautyshop24.de*

*Inh.: Thorsten Staudt*

*Kappengasse 6*

*90402 Nürnberg*

*Tel.: 0911-234 8660*

## Formel Optima

Sollten Sie es einmal im Alltag nicht schaffen, ausreichend Vitamine zu sich zu nehmen, empfehlen wir Ihnen die George Michael Formel Optima. Mit Formel Optima erhalten die Haare ihren Glanz (Vitamin B6), die Haarfarben halten länger (Vitamin B12) und die Sprungkraft der Haare wird deutlich erhöht. Formel Optima können Sie sowohl als Kur 2x im Jahr anwenden oder aber regelmäßig jeden Tag.