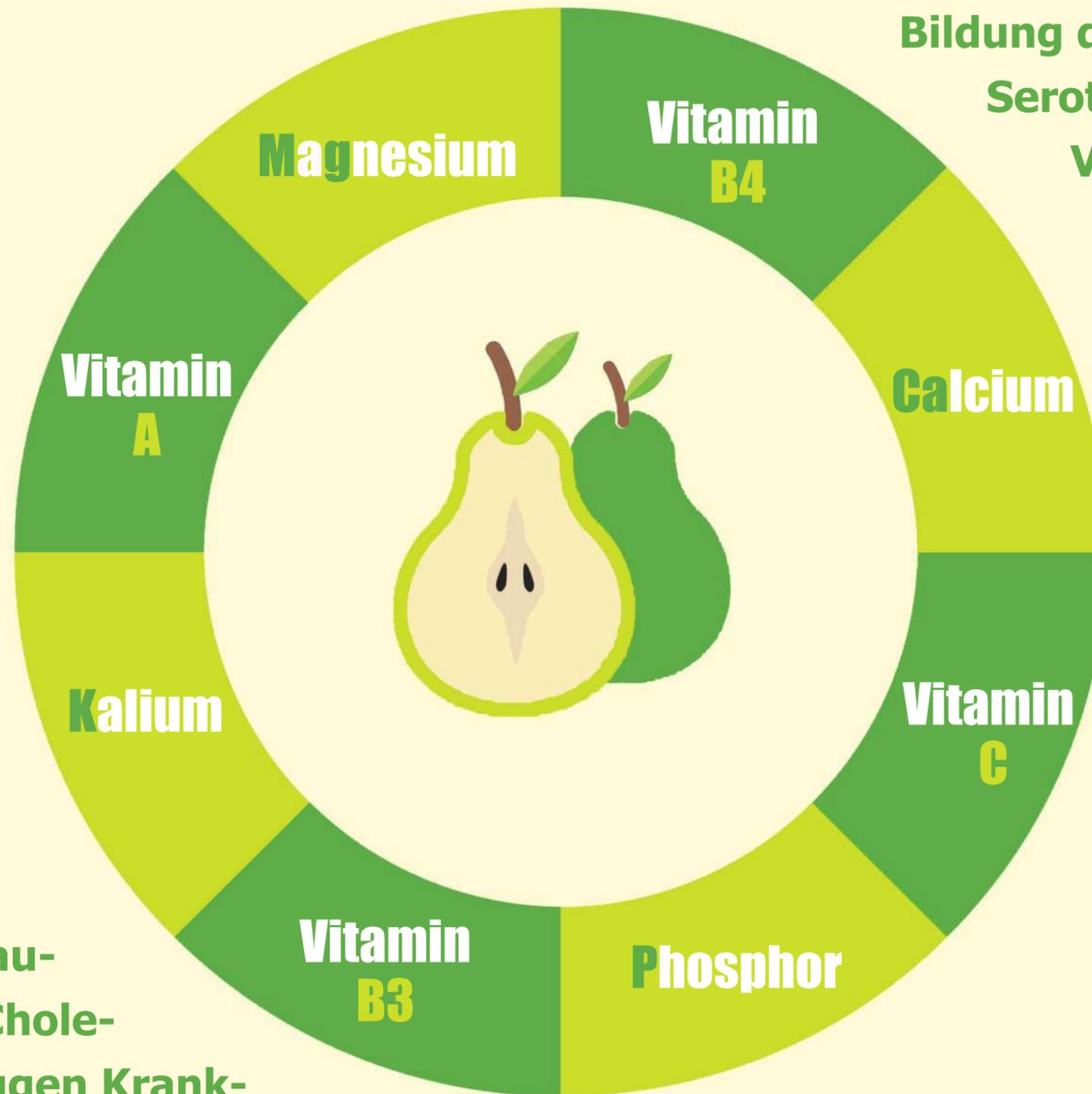


Was in der Birne steckt

Die verschiedenen B-Vitamine tragen zur Bildung des »Glückshormons« Serotonin bei. Die meisten Vitamine der Birne befinden sich direkt unter der Schale.



Die Ballaststoffe der Birne regen die Verdauung an, senken den Cholesterinspiegel und beugen Krankheiten, wie Herz- und Kreislauferkrankungen vor.

Erstellt von: Pascal Kalinke
Erstellt mit: Adobe Photoshop
Schriften: Tahoma Bold, Impact

Quelle: <https://www.vitamine.com/lebensmittel/birne/>