



KRAUT + MINERAL
DER KUSS DER NATUR®

Muntermacher-Drink

2/3 des Mixbechers mit Wildkräutern wie Brennnesseln, Löwenzahn, Ackerschachtelhalm (Zinnkraut), Frauenmantel etc. füllen!

Weiter Zutaten:

- 2-3 Esslöffel Mikromineralien Ur-Essenz
- 1 Esslöffel Blütenpollen
- 1 Esslöffel Bierhefe
- 1 Esslöffel Weizenkeime
- 1 kleines Stück Ingwer
- 2-3 Tropfen Saft einer frischen Zitrone
- 1 kleine reife Banana (ev. nur die Hälfte)
- 2-6 Medjool Datteln (oder mehr, je nach Geschmack)

Wer einen kräftigen Mixer besitzt, kann 4 bis 5 rohe, nicht geröstete Kakaobohnen dazugeben. Schokolade ist bekannt dafür, dass sie „Glückgefühle“ freisetzen kann.

Mixbecher mit Wasser füllen. Alle Zutaten ganz fein pürieren!

Fazit:

Blütenpollen wirken anregend und können den Stoffwechsel aus dem Dornröschenschlaf wecken. Die Moleküle der Kakaobohnen, auch als Phentylethylamine bezeichnet, können die Endorphin-Freisetzung im Gehirn anregen. Endorphine sorgen für gute Laune und werden auch beim Sonnenbaden vermehrt gebildet.

Die wirkungsvollsten Komponenten des Drinks sind die Wildkräuter und die Mikromineralien Ur-Essenz. Wenn Sie nicht alle anderen Zutaten sofort zur Hand haben, so mixen Sie den Drink trotzdem. Eine positive Wirkung ist Ihnen auf jeden Fall auch mit reduzierten Zutaten sicher.