



KRAUT + MINERAL
DER KUSS DER NATUR®

Sommerliches Frühstück

2/3 des Mixbechers mit Brennnesselblätter füllen!

Weiter Zutaten:

- 2-3 Esslöffel Mikromineralien Ur-Essenz
- 1 Löffel über Nacht eingelegter Leinsamen
- 1 Löffel über Nacht eingelegter Buchweizen
- 1 Löffel Spirulina Algen
- 1 Löffel Pfefferminzblätter
- 1 Löffel Schwarze Melasse
- 1 kleine reife Banane (ev. nur die Hälfte)
- 2-6 Medjool Datteln (oder mehr, je nach Geschmack)

Mixbecher mit Wasser füllen. Alle Zutaten ganz fein pürieren!

Fazit:

Ein zauberhaftes Frühstück. Denn der Drink wirkt auf das Gemüt. Die Kombination von Brennnesseln und Datteln kann fast jede depressive Stimmung in Heiterkeit und Frohmut verwandeln. Brennnesseln enthalten Serotonin und Datteln verfügen über nervenstärkende B-Vitamine und energiereiche Fruktose. Diese Konstellation kann wahre Wunder wirken.

Leinsamen und Buchweizen sind exzellente Eiweiss-Spender. Durch den Keimvorgang nimmt der Vitaminanteil um bis zu 300 Prozent zu, auch der Enzymgehalt steigt.

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.