

## **GREEN BAR REZEPTE**

Wichtig für den besonderen Genuss und wohltuenden Effekt: langsam schluckweise genießen, etwas im Mund behalten vor dem Schlucken!

### **Grüne Mandelmilch**

1TL Gerstengras-Saft-Pulver

2EL weißes Mandelmus

Mit 500ml Wasser im Blender mixen - fertig! Nach Geschmack mit etwas Honig oder Dattelsirup verfeinern!

### **Grüner Mandel-Hanf-Shake**

1TL Gerstengras-Saft-Pulver

1EL Blütenhonig, Dattelsüße oder ½ Banane

2EL Hanfprotein

2EL weißes Mandelmus

Mit 500ml Wasser im Blender mixen – fertig! Bei besonderem Proteinbedarf die Menge Hanfprotein eventuell verdoppeln!

### **Immun-Kraft**

1TL Hagebutten-Pulver

1TL Acerolakirschen-Pulver

1TL Kurkuma gemahlen

1 Prise schwarzer Pfeffer

1TL Aronia Elixier Ribes

1TL Gerstengras-Pulver

1EL Blütenhonig oder Dattelsüße

2EL weißes Mandelmus

Mit 500ml Wasser im Blender mixen – fertig!

### **Grüne Mitte**

1TL Matcha-Pulver (feines, spezielles Grüntee-Pulver)

1TL Gerstengras-Saft-Pulver

1TL Artemisia annua Pulver

2EL Olivenblatt-Elixier

1EL Blütenhonig

Frisch gepresster Saft einer Zitrone

500ml Kokoswasser

Mit Wasser auf 1000ml ergänzen und im Blender mixen!

#### **Lebenswerkstätten Stainz**

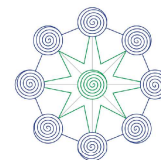
Gemeinschaft für sinnvolle Lebensgestaltung, Frieden und Entwicklung

Hauptplatz 9, 8510 Stainz

ATU: 64919789 Tel.: 03463/60 483

office@lebenswerkstaetten-stainz.at www.lebenswerkstaetten-stainz.at

Bankverbindung: **IBAN:** AT59 3821 0001 0502 4500 **BIC:** RZSTAT2G210



### **Süße Lebendigkeit**

1TL Maca-Pulver

1TL Roh-Kakao-Pulver

1EL Muckefuck-Instant (Govinda)

5 eingeweichte Datteln oder Dattelsüße

2EL weißes Mandelmus

1 Prise Aladins Kaffeegewürz (Sonnentor)

Mit 500ml Wasser im Blender mixen, eventuell zuerst mit wenig Flüssigkeit, um die Datteln fein zu pürieren.

### **Leo Latte**

1TL Löwenzahn-Blatt-Pulver

Mit 500ml Hafer-Barista-Drink gründlich im Blender aufmixen, bis Schaum entsteht! Kann kalt oder warm zubereitet werden!

### **Anni Latte**

1TL Artemisia annua Blatt-Pulver

Zubereitung wie oben! Süßen nach persönlichem Geschmack!

### **Matcha Latte**

1TL Matcha-Pulver

Zubereitung wie oben!

### **Gerstengras-Saft-Latte**

1TL Gerstengras-Saft-Pulver

Zubereitung wie oben!

### **Lupino-Latte**

Hafer-Barista (erwärmt) aufschäumen, Serviertasse oder -Glas zur Hälfte füllen und mit fertigen heißen Lupinen-Filterkaffee vorsichtig auffüllen.

### **Wald-Kaffee-Latte**

Wird auf dieselbe Art zubereitet, nur mit Kafa-Forrest-Kaffee (Hainisch)!

Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt, bei Gelegenheit werden wir immer wieder auch experimentieren, unserer GREEN BAR unterschiedliche Themenschwerpunkte geben!

#### **Lebenswerkstätten Stainz**

Gemeinschaft für sinnvolle Lebensgestaltung, Frieden und Entwicklung

Hauptplatz 9, 8510 Stainz

ATU: 64919789 Tel.: 03463/60 483

office@lebenswerkstaetten-stainz.at www.lebenswerkstaetten-stainz.at

Bankverbindung: **IBAN:** AT59 3821 0001 0502 4500 **BIC:** RZSTAT2G210