

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

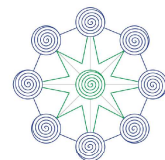
2EL Olivenblatt-Elixier

1EL Blütenhonig

Frisch gepresster Saft einer Zitrone

500ml Kokoswasser

Mit Wasser auf 1000ml ergänzen und im Blender mixen!



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!

Matcha Latte

1TL Matcha-Pulver

Zubereitung wie oben!

Lupino-Latte

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

Anni Latte

1TL Artemisia annua Blatt-Pulver

Zubereitung wie oben! Süßen nach
persönlichem Geschmack!

2

Wald-Kaffee-Latte

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

Gerstengras-Saft-Latte

1TL Gerstengras-Saft-Pulver

Zubereitung wie oben!

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