

# Strahlend schön von innen

Die wahre Schönheit kommt von innen! Und das nicht nur im übertragenen Sinne, sondern auch ernährungsphysiologisch betrachtet. Mit den folgenden drei natürlichen Lebensmitteln: **Grasssaft**, **Maca-Wurzel** und **Kakao** kannst du deine innere Schönheit entfalten und dein Wohlbefinden steigern. **Probiere sie aus und spüre den Unterschied!** Auf Seite 2 findest du meine Lieblingsrezepte. Viel Freude beim Ausprobieren :-).



## Grasssaft -

Grasssaft, hergestellt aus Gerstengras und Kamutgras, ist ein wahres Superfood. Dieses grüne Elixier enthält ein breites Spektrum an Vitaminen, Mineralstoffen, Aminosäuren, sekundären Pflanzenstoffen und Chlorophyll. Und ist hochbasisch! Grassaft kann pur getrunken werden oder in Smoothies gemischt werden. Schon ein kleiner Shot am Morgen kann Wunder wirken und dir einen Energiekick für den Tag geben.

[zum Bio Grassaft](#)

## Maca -Wurzel -

auch als peruanischer Ginseng bekannt, ist ein weiteres kraftvolles Superfood. Diese Knolle ist reich an wertvollen Ballaststoffen und verschiedenen Mineralstoffen wie Calcium, Eisen, Kalium und Mangan. Darüber hinaus liefert Maca Kupfer, Magnesium und Zink sowie ein breites Spektrum an sekundären Pflanzenstoffen, von denen einige ausschließlich in der Maca-Pflanze vorkommen.

Maca Pulver eignet sich hervorragend zum Unterrühren in Smoothies, Shakes oder Porridge. Es verleiht deinem Frühstück einen nussigen Geschmack und versorgt dich mit wichtigen Nährstoffen für den Tag. Darüberhinaus kann Maca mit weiteren schmackhaften Zutaten zu einer energiespendenden Kaffeealternative kreiert werden. Lasse dich von meinem Rezept verführen:-).

[zum Bio Maca-Pulver](#)



## Kakao -

zählt zu den nährstoffreichsten Lebensmitteln überhaupt. Er ist reich an Magnesium, Eisen, Kupfer, Mangan und einer Vielzahl von Antioxidantien wie Polyphenolen, Resveratrol und Sirtuinen. Dunkle Schokolade mit einem Kakaoanteil von mindestens 85 % ist ebenfalls eine gute Wahl, denn sie ist nicht nur ein Seelentröster, sondern macht auch schön.

Genieße rohes Kakaopulver in Smoothies, Backwaren oder als heiße Schokolade. Achte darauf, dass du es nicht mit Milch und Zucker kombinierst, da dies die gesundheitlichen Vorteile mindern würde. Oder du kostest die leckere Knabberei aus cremig-schmeckenden rohen Cashewkernen, knackigen Kakaonibs, einem Hauch Kokosblütennektar und Meersalz.

[zum Bio Kakao Cashew Mix](#)



## Smoothie für schöne Haut

1 Banane  
1 Apfel oder Birne  
Handvoll Spinat  
Handvoll Brennesseln  
1 TL Flohsamenschalen  
1 EL Omega-3-ÖL vegan  
1 TL Bio Grassaft Pulver  
Alles zusammen in einem Mixer geben,  
das Öl zum Schluß hinzufügen



## Maca-Kaffee

1 Tasse heißes Wasser oder eine bevorzugte Pflanzliche Milch. Ich nehme hier am liebsten selbstgemachte Mandelmilch oder alternativ das Mandeldrinkpulver.

1 EL Maca-Pulver  
1/2 TL Ceylon-Zimt (optional)  
1 TL Honig oder Ahornsirup  
1/2 TL Kakao (optional)

Alle Zutaten in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze schaumig rühren.

## Kakao für zwei

1 Handvoll Cashews und 2 TL Chiasamen,  
am besten 1-2 Stunden vorher einweichen  
4 TL Kakaopulver  
3-4 TL Haferflocken oder Haferdrink  
2-4 Datteln für natürliche Süße  
400 ml Wasser

Gewürze nach Belieben: Zimt, Kardamom, Chili...  
Alles zusammen in einem Mixer geben und anschließend im  
Topf unter ständigem Rühren kurz erwärmen und genießen.

