

Gold in der Küche – Kurkuma

Kurkumapulver – die Qualität macht es aus

Sie erhalten bei uns Kurkumapulver der Extraklasse. 100% biologisch. Jede Charge wird gründlich analysiert. Für uns extra kalt gemahlen aus den besten Rohstoffen.

Der natürliche Curcumingehalt unseres Kurkumapulvers liegt bei 5,28%. 2-3x so hoch wie normal! Nahmhafter Persönlichkeiten benutzen es täglich.



Gemüse-Kurkuma-Saft

Basischer Zellschutz

- 1 Teelöffel [Kurkuma-Pfeffer-Mix](#)
- 1 Teelöffel Oliven- oder [frisch gepresstes Leinöl](#)
- 1,5 dl Karottensaft, frisch gepresst oder von z.B. Biotta

Zubereitung: Alles im Schüttelbecher gut schütteln oder kurz mixen. Zum Wohl.



Goldhonig

„Biotikum“ fürs Leben

- 70-80 g flüssiger Honig
- 20-30 g [Kurkumapulver*](#) (besser ohne Pfeffer, sonst wird das ganze zu scharf!)

Zubereitung: Beides gut mischen. Als Brotaufstrich oder als Tonikum zum pur Einnehmen. Honig fördert die Aufnahme von Curcumin, dem Hauptwirkstoff von Kurkuma.



Vitamin-Power-Saft

Virenschreck und Energiespender

- 1 Teelöffel [Kurkuma-Pfeffer-Mix*](#)
- 1 Teelöffel [frisch gepresstes Leinöl*](#)
- 1,5 dl Orangensaft, am besten frisch gepresst

Zubereitung: Alles im Schüttelbecher gut schütteln oder kurz mixen. Genüsslich trinken.



Fitnessdrink

Bodyguard & Immunbooster

Dieser Drink verbessert den Energielevel, bietet starken Zellschutz und tut Leber / Verdauung sehr wohl!

Grundrezept

- 1 Esslöffel [frisches biologisches Leinöl*](#)
- 1 Teelöffel [Lecithinpulver* aus Sonnenblumen](#)
- 1 Teelöffel [biologisches Kurkumapulver* mit schwarzem Pfeffer](#)
- 1 Esslöffel Sanddornsaft* oder frischer Zitronensaft
- 1 Tasse Wasser / Gemüsesaft / Fruchtsaft

Zubereitung: Zuerst das Lecithin und Kurkuma mit dem Leinöl in einem Glas gut vermischen. Dann den Saft oder das Wasser dazu geben und alles gut verrühren. Ich (Michael) nehme immer den Schüttelbecher.

Empfehlung: Kurmässig 4-12 Wochen lang einnehmen. 1-2 Glas vor je einer Mahlzeit. Gut einspeicheln.

© Grundrezept Fitnessdrink: Ruth von Braunschweig, Stadelmann Verlag. Umsetzung und Gestaltung: Josef Kreuzer, Michael Burger

* [Diese Produkte finden Sie in unserem Online-Shop](#)

[Link: Mehr Kurkuma-Rezepte finden Sie hier](#)

