Kraftcreme

Anzahl Personen: 2 Vegan

© Infovita GmbH

Menge	Zutaten	Bearbeitung
1 Stk.	Bananen	schälen, in Stücke schneiden
1 EL	Günters Sanddornsaft	
1 KL	Mandelmus	
1 KL	Hagebuttenpulver	

Anleitung

Alle Zutaten im Mixer oder Cutter fein pürieren. Sehr gut als Frühstück geeignet!
Um einen Drink zu erhalten, die entsprechende Wassermenge zufügen.

Tropical Green

Anzahl Personen: 1 Vegan

© Infovita GmbH

Menge		Zutaten	Bearbeitung
50	g	Mango getrocknet	mit Wasser überdeckt mind. 4 Std. im Kühlschrank einweichen
3	grosse	Grünkohl-Blätter	harter Stengel entfernen
1	Stk.	Apfel	achteln
0.5	Stk.	Zitrone	Schale abreiben, dann auspressen
400	ml	Wasser kalt	
1	KL	Gerstengrasextrakt-Pulver	
1	EL	Hagebuttenpulver	
1	Msp.	Kurkuma	

Anleitung

Alle Zutaten bis und mit Wasser (ev. einige Eiswürfel) zu einer cremigen Masse vermixen.
Superfoods beigeben, rühren und geniessen!

Luftiges Hirsemüesli

Anzahl Personen: 2

© Infovita GmbH

Menge	Zutaten	Bearbeitung
10 EL	Braunhirse, fein gemahlen	
2 EL	Mandelmus	
5 EL	Wasser	
4 EL	Sultaninen oder Dörrobst	wenn nötig klein schneiden
1 KL	Hagebuttenpulver roh	
1 Stk.	Apfel	fein oder grob reiben
100 ml	Rahm	steifschlagen

Anleitung

Hagebutten-Pralinen

Anzahl Personen: 2 Vegan

© Infovita GmbH

Menge	Zutaten	Bearbeitung
100 g	Kokosöl	
100 g	Schokolade dunkel, 72 %	
0.25 KL	abgeriebene Zitronenschale	
100 g	Hagebuttenpulver	
	Eiswürfelform	

Anleitung

1. Schokolade und Kokosöl in einer Pfanne oder im Ofen bei 50°C sorgfältig schmelzen.
2. Auf ca. 35°C abkühlen lassen, Zitronenschale und Hagebuttenpulver unterrühren.
2. In Eiswürfelbehälter füllen, kühl stellen.
3. Die festen Würfel entnehmen und kühl aufbewahren.

Tipp: Anstelle von Zitronenschale andere Gewürze wie Zimt, Vanille, Pfeffer, ... verwenden.

Ein grosser „Eiswürfel“ enthält ca. 6 g Hagebuttenpulver.



Apfel-Zimt-Müesli mit Hagebutte

Anzahl Personen: 1 Vegan

© Infovita GmbH

Menge	Zutaten	Bearbeitung
1 Stk.	Apfel	fein reiben
2 KL	Zitronensaft	
1 EL	Hagebuttenpulver	1 EL = 6 g)
2 KL	Cashew- oder Mandelcreme	
wenig	Zitronenschale	
	Zimt, Vanillepulver	

Anleitung

Den Apfel fein reiben und mit den übrigen Zutaten rasch vermischen. Mit den Gewürzen abschmecken.

Je nach Bedarf kann auch mehr Hagebuttenpulver beigemischt werden.



Hagebutten-Power-Creme

Anzahl Personen: 1 Vegan

© Infovita GmbH

Menge	Zutaten	Bearbeitung
1 Stk.	Banane	
2 KL	Sanddornsaft roh	
2 KL	Mandelmus	
1.5 EL	Hagebuttenpulver	1 Person: 10 g
	Wasser	

Anleitung

1. Banane fein zerdrücken.
2. Die übrigen Zutaten rasch untermischen. Bei Bedarf etwas Wasser zufügen.

Alle Zutaten können auch in einem Cutter zusammen püriert werden.

