

Bio-Spirulina Rezepte

Spezial-Info Nr. S7001



Aufgrund seiner einzigartigen Zusammensetzung ist Bio-Spirulina die natürliche Nahrungsergänzung par excellence. Sie wird mehr und mehr von all jenen genommen und gepriesen, die einen hervorragenden Gesundheitszustand bewahren oder erreichen wollen.

KEIMLING BIO-SPIRULINA PULVER ist frei von jeglichen Zusätzen wie Farbstoffen, Füllmitteln, Konservierungsstoffen und Bindemitteln. Es ist kein Instant-Produkt, sondern 100% natürlich. Deshalb benutzen Sie einen Verquirlter, einen Mixer oder einen Shaker, um es mit anderen Zutaten zu verbinden. Die kleine Mühe lohnt sich. Denn dafür haben Sie den Vorteil, dass Sie keinerlei chemische Zusatzstoffe zu sich nehmen.

Hier finden Sie nur einige Möglichkeiten, **Spirulina** in geschmackvoller Weise zu sich zu nehmen. **Spirulina** können Sie in alle Ihre Gerichte einfließen lassen, gleich ob in Salate, Müslis, Suppen, Getreidespeisen, Kuchen, Säfte, Popcorn, Nudeln oder andere Speisen. Wenn Sie kochen, so geben Sie **Spirulina** am Ende des Kochprozesses zu, denn je weniger Sie **Spirulina** erhitzen, desto wertvoller ist es.

Um sich an den neuartigen Geschmack zu gewöhnen, geben Sie zu Beginn nur 1-2 Teelöffel oder weniger an Ihre Gerichte. Steigern Sie je nach Gericht auf bis zu 2 Esslöffel.

Säfte

Gemüsemischsaft

0,1 - 0,2 l Gemüsemischsaft

Biologischer Presssaft, oder am besten selbst ganz frisch hergestellt mit dem Champion oder Green Star Entsafter*

0,1 - 0,2 l Wasser

1 - 2 TL Spirulina Pulver.

Mit Mixer, Pürierstab oder Schüttelbecher gut verquirlen.

Bananen-Apfel-Trunk

0,1 - 0,2 l naturtrüber Apfelsaft

1/2 Banane

ggf. etwas frische oder getrocknete Mango

0,1 - 0,2 l Wasser

1 - 2 TL Spirulina Pulver

Mit Mixer oder Pürierstab gut verquirlen

Kalifornia-Cocktail

0,1 l Pampelmusensaft

0,1 l Orangensaft

0,1 - 0,2 l Wasser (destilliertes oder Osmose)

3 - 4 TL Honig

1 - 2 TL Spirulina Pulver

Mit Mixer, Pürierstab oder Schüttelbecher gut verquirlen und sehr kühl servieren

* Der Champion und der Green Star-Entsafter, ausgestattet mit einzigartigen, nicht zentrifugierenden Entsaftungstechnologien, sind Entsafter, die wirklich funktionieren und besonders vitaminreiche und enzymreiche Säfte produzieren. In Deutschland erhältlich, da wo es **KEIMLING BIO-SPIRULINA** gibt.

Cocktail-Provence

3 Pfirsiche, 1 Banane, 0,2 L Aprikosensaft
0,1 l Grenadinsaft
0,6 l Traubensaft
0,4 l Wasser
2 - 4 TL Spirulina Pulver
Mit Mixer oder Pürierstab gut verquirlen, kühl servieren.

Salatsaucen

Spirulina Dip

12 über Nacht eingeweichte Mandelkerne
2 TL Spirulina Pulver
1 Tasse gehackte Petersilie
6 Knoblauchzehen
3 gehackte Frühlingszwiebeln
1 TL Ingwer
1 TL Lecithin, Saft einer Zitrone
3 Eßl. Tamari Soße, 4 Eßl. Bierhefe
Wasser zum Bedecken. Mit Mixer oder Pürierstab gut verquirlen. Gekühlt servieren. Gut mit Sellerie- und Karotten Sticks.

Avocado Dressing

2/3 Tasse Wasser
1 Avocado
Saft einer Zitrone
2 EL Apfelessig
4 Knoblauchzehen
1 TL Ingwer
1/2 TL Cumin
1 Eßl. Miso
2 EL Spirulina Pulver.
Mit Mixer oder Pürierstab gut verquirlen. Sofort servieren. Köstlich auf einem frischen grünen Salat.

Sauce für Rohkostsalate

100 g Magerquark oder pürierter Tofu
1/2 l Wasser
2 EL Zitronensaft
1 mittlere, in dünne Scheiben geschnittene Zwiebel
1 mittelgroße Tomate
1 TL Curry
1 TL Spirulinapulver
Salz und Pfeffer.
Mit Mixer oder Pürierstab verquirlen. Verzieren mit Tomatenvierteln, schwarzen Oliven und Würfeln Schweizer Käse. Dies zu einer Platte mit rohen Salaten und Gemüse auf einem Bett grünen Salats.

Banane-Apfel-Spirulina Frühstück

100 g Magerquark oder pürierter Tofu
50 g Bananen
100 g Äpfel
Saft einer Zitrone
1/2 TL Spirulina
Banane und geschnittene Äpfel in einen Mixbecher geben. Zitronensaft und Spirulina zugeben. Mixen, bis eine gleichmäßige Masse entstanden ist. Magerquark bzw. Tofu in eine Schale stürzen und mit der Obst-Spirulina-Creme bedecken. Im Kühlschrank aufbewahren, mit Orangenvierteln, Mandeln und geriebenen Haselnüssen dekorieren.

Gefüllte Backkartoffeln

4 große gebackene Kartoffeln

2 Zwiebelscheiben

1 1/2 Tassen Mais, Erbsen und Selleriestangen

2 EL Bierhefe

1/2 TL Chilipulver

2 TL Ingwer

2 EL gehackter Basilikum

2 TL Oreganum

1 EL Spirulina Pulver

Kartoffeln halbieren und aushöhlen. Zutaten außer Spirulina und Kartoffeln in 1/2 Tasse Wasser legen. Dann mit Kartoffeln und Spirulina vermischen und in Kartoffelschale füllen. 15 Minuten 200°C backen.

Wann verzehren Sie Bio-Spirulina mit Gewinn?

- ❖ Gewöhnlich 3 x täglich, insgesamt 5 -10 g in Tabletten- oder Pulverform. Mit viel Flüssigkeit, z.B. mit 1/4 l Malventee, Grüner Tee, Gemüsebrühe, Sojamilch, Mandelmilch, Süßmolke, Schafs- oder Ziegenmilch.
- ❖ Anstelle einer Mahlzeit: 1-2 TL in Flüssigkeit, z.B. statt Abendmahlzeit.
- ❖ Beim Fasten: Viele fühlen sich fitter mit Spirulina
- ❖ Vor und nach besonderen geistigen oder körperlichen Anstrengungen oder Belastungen.
- ❖ Vor Urlaubsreise