



## ERFRISCHENDER CHAGA PILZ EISTEE - GESUNDHEIT VON INNEN & AUBEN GENIESSEN keto & paleo friendly – gluten & sugar free – vegan- omega em-powered – longevity – summer

Genieße diesen erfrischenden CHAGA PILZ Eistee an heißen Sommertagen und profitiere von den gesundheitlichen Vorteilen des CHAGA PILZES für Körper und Haut!

**Zutaten für 2 Portionen | Arbeitszeit: ca. 20min.**

### FÜR DEN TEE

1 TL **CHAGA PILZ GRANULAT**

½ Liter Wasser

1 Zitrone Bio Saft & Schale. tiefgefroren - warum? Unten in den POWER FACTS

½ cm Stück frischer Ingwer

1 Stiel frische Minze

1 TL Yacon, Galactose oder Honig (optional)

---

### Anleitung Zubereitung

---

1. Zitrone waschen und über Nacht in den Gefrierschrank.
2. CHAGA PILZ GRANULAT mit Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Für ca. 20 min kochen lassen, um die wertvollen Inhaltstoffe freizusetzen.
3. Topf vom Herd nehmen, durch ein Sieb gießen, um die Pilzpartikel zu entfernen. Tee abkühlen lassen.
4. Mit einer scharfen Reibe raspelst du nun von der gefrorenen Zitrone grobe oder feine Späne ab. **360° TIPP: Wichtig ist, die Schale und die weiße Haut mitzuraspeln, um außerdem in den gesunden Genuss der Bitterstoffe zu kommen!** Schale und Saft der Zitrone sowie frisch geriebenen Ingwer zum Tee hinzufügen und nach Belieben mit der Süße Deiner Wahl verfeinern.
5. Mindestens 2 h oder über Nacht im Kühlschrank kaltstellen.
6. **360° TIPP:** Vor dem Servieren Eiswürfel in Gläser geben und den gekühlten CHAGA PILZ Eistee darüber gießen. Mit frischer Minze garnieren und genießen!

Indulge me – you deserve it.

360° TIPP: Wenn Du bereits einen „CHAGA PILZ AUSZUG angesetzt hast, kannst Du nach der Zubereitungsanleitung Rezept das Rezept „abkürzen“ und alternativ das 500ml CHAGA PILZ Tee Auszug mit Ingwer, Zitronensaft und Schale sowie der Süße Deiner Wahl zubereiten. Ebenso haben wir immer gefrorenen Zitronen im Gefrierschrank ;-)

### Pure-power Benefits & Tipps:

♥ **CHAGA** – König der Vitalpilze, sein einzigartiges Profil der Inhaltstoffe macht ihn zu einem warten Superfood.

Innerliche Vorteile:

Der CHAGA PILZ ist reich an Antioxidantien, die helfen können, freie Radikale zu bekämpfen und den Körper vor oxidativem Stress zu schützen. Er kann das Immunsystem stärken und die Abwehrkräfte unterstützen. CHAGA PILZ wird auch mit entzündungshemmenden Eigenschaften in Verbindung gebracht und kann bei der Linderung von Entzündungen im Körper helfen.

Äußerliche Vorteile:

CHAGA PILZ Tee kann äußerlich angewendet werden, um die Hautgesundheit zu fördern. Er kann das Erscheinungsbild von Hautunreinheiten reduzieren, das Hautbild verbessern und eine gesunde Hautstruktur unterstützen. Durch das Trinken des CHAGA PILZ Eistees kann auch das allgemeine Wohlbefinden gefördert werden, was sich wiederum positiv auf die äußere Erscheinung auswirken kann.

♥ Zitronen - Nur bei der gefrorenen Zitrone wird alles mitverwendet (und das mühelos!), und all die außergewöhnlichen Antioxidantien, die eine Zitrone zu einer besonderen Frucht machen, können gegessen werden. In den Schalen und Häuten stecken ja bis zu 10 x mehr Vitamine als im Saft. Im weißen Fleisch, das direkt unter der Schale liegt und das wir normalerweise so penibel entfernen, befinden sich große Mengen jener Bioflavonoide, die unsere Zellen vor den freien Radikalen schützen, die u. a. für Krebs und Herzinfarkt verantwortlich gemacht werden. Das Bioflavonoid Quercetin hilft z. B. dabei, die Ausschüttung des Gewebehormons Histamin zu reduzieren – was wichtig für alle Allergiker ist. Quercetin regt darüber hinaus eine eingeschränkte Insulinproduktion an und stärkt – zusammen mit dem Zitruspektin – die Bauchspeicheldrüse. Dieses ist in geringem Maß im Fruchtfleisch, in hoher Menge aber in den weißen Fruchthäuten und in der Schale vorhanden. Zitruspektine können wirken bei hohen Blutfettwerten, sie binden Gifte und Bakterien und sorgen für deren Abtransport. Man weiß heute, dass durch pektinreiche Nahrung das Darmkrebs-Risiko um fast die Hälfte gesenkt werden könnte. Die ganze Zitrone ist wirksam gegen bakterielle Infektionen und Pilze sowie gegen Parasiten. Sie reguliert den hohen Blutdruck, ist ein Antidepressivum, bekämpft Stress und nervöse Störungen und schmeckt, gerieben über fast alle Speisen, wirklich delikat! ♥ Galaktose gilt als Zucker der „Vergesslichen“ und auch Diabetiker profitieren von seiner Wirkweise. Es mag paradox klingen, auch das Gehirn von Zuckerkranken „hungert“ nach Zucker!!! Sie haben Probleme, die Glukose im Gehirn richtig zu verwerten. Unser funktionierendes Gehirn ist für seine Arbeit auf Glukose angewiesen, Galaktose — das klingt für Laien nach einem „galaktischen Wunderprodukt“. Weit gefehlt. Galaktose ist ein absolut „irdischer Stoff“. Von Traubenzucker, also von Glukose, unterscheidet er sich nur durch eine etwas andere chemische Struktur. Galaktose kommt hauptsächlich im natürlichen Milchzucker vor, in der Laktose. Diese besteht aus zwei Bausteinen, nämlich einem Galaktose- und einem Glukosemolekül. Wir nehmen Galaktose also hauptsächlich über Milchprodukte auf — sofern wir diese vertragen. Der Körper benötigt Galaktose (in geringen Mengen) für den Bau und die Funktion der Zellen, um die lebenswichtigen Hormone und Gerinnungsfaktoren im Blut herzustellen. Besonders Säuglinge sind für ihr Wachstum und ihre Entwicklung auf diesen Zucker angewiesen, darum steckt er hochkonzentriert in Muttermilch.

Weitere **Info's, Rezepte & pure Power Wissen** findest du im • EAT• MOVE • FEEL • Blog Magazin.