

Dein Cacao Ritual am Morgen



Tipps zur Zubereitung von Kakao

Rezept für eine Tasse Kakao

30g PURE CACAO (2 gehäufte EL)

10g CACAO BUTTER (2 Blättchen)

200ml Wasser oder Milchersatz

1 - 2 TL Cacao Gewürz

Alternativ dazu:

½ - 2 TL Süße deiner Wahl (Erythrit)

1/2 TL Zimt

Prise Chilipulver

Nimm 200 ml CHAGATEE, Wasser oder Sojamilch für eine Tasse KAKAO.

Danach gibst du 30g CHOCO PURE oder 2 gehäufte EL PURE KAKAO & etwas KAKAOBUTTER in die warme (nicht kochende) Flüssigkeit.

Rühre so lange bis sich die KAKAOMASSE komplett aufgelöst hat und gib dann Gewürze deiner Wahl (Zimt, SAFRAN NEGIN, Chili) hinzu.

Alternativ dazu kannst du auch einen Teelöffel Süße Deiner Wahl in die Flüssigkeit geben.

Warum Chaga? Er fördert die Aufnahme des Kakaos, da er unter anderem die Zirkulation anregt.

INDULGE IT – YOU DESERVE IT!

Dein Cacao Ritual am Morgen



1. Bereite deinen 360 CACAO mit ganz viel Hingabe ❤️ zu. 360° Rezept.
2. Nimm Dir einen Moment, um Dich mit dem CACAO Spirit zu verbinden.
3. Atme dreimal tief ein und aus. Mit jedem Ausatmen stell Dir vor, wie Du alles loslässt, was Du nicht mit in den heutigen Tag nehmen möchtest. Beim Einatmen rieche den CACAO, was nimmst Du wahr: Süße, Wärme,... und verbinde Dich noch tiefer mit dem Spirit .
4. Lege eine Hand auf Dein Herz und frage Dein Herz:
Was kann ich mir heute Gutes tun?
Was kann ich heute machen, um das Leben anderer zu bereichern?
Mit welchem Gefühl möchte ich durch den heutigen Tag gehen?
5. Gib eine oder mehrere dieser Antworten in Deinen CACAO.
Trinke danach Schluck für Schluck Deine Tasse leer.
6. Setze Dich aufrecht hin und stell Dir vor, wie von oben ein goldener Wasserfall über Deinen Kopf und Deinen ganzen Körper geht. Er reinigt Dich und lädt dich mit neuer Lebensenergie auf.
Welche Stelle Deines Körpers fühlt sich gerade besonders gut und entspannt an? Lege Deine Hand auf Diese Stelle und drücke etwas fester. So setzt Du dir einen Anker. Lass die Hand dort liegen, während Du den CACAO in Dir spürst, die Kraft des Wasserfalls und sich deine innere Ruhe weiter verstärkt.
7. Bleibe so lange in diesem Gefühl, bis es sich für Dich komplett anfühlt und Du aufgeladen in den Tag starten kannst. Bedanke Dich beim Cacao Spirit und schließe das Ritual.
8. Immer wenn Du im Laufe des Tages das Gefühl hast, etwas Support und Entspannung zu brauchen, Klopfe die Stelle aus dem Ritual - Deinen Anker.

Dein Cacao Ritual am Morgen



Tipps zur Zubereitung von Cacao Gewürz Mischungen

Verwendung: Für eine Tasse PURE CACAO (200ml) empfehlen wir 1x gehäuften Teelöffel (5g) der jeweiligen Gewürzmischung:

Selflove & Hearth Beat

2 Pastillen Alles wird gut gemörsert
½ TL Zimt
2 SAFRAN NEGIN Fäden
Prise Chilipulver

Brain fit & Mental Health

2 Pastillen Alles wird gut gemörsert
½ TL Zitronenschalen
3 Tropfen Eukalyptus
Prise Chilipulver, Bacopaextract, Ginseng gemahlen

No Worries & Reconnect

2 Pastillen Stay Strong gemörsert
½ TL Zimt
Prise Chilipulver, Sandelholz, Shatavari, ..

