



REZEPT



360° Rhababer Holunderblüten Spritz

keto lifestyle – gluten & sugar free – veggie - wild – longevity

Gesund genießen: Rhabarber-Holunder-Spritz und Ahorn-Apéro-Knusperli für ein erfrischendes Aperitivo-Erlebnis

Zutaten für 4-6 Portionen | Arbeitszeit: 7 min |

100 g Rhababer

20 g Holunderblüten

1 Saft einer Bio Zitrone

1 EL Erythrit, Erythrit&Stevia 1:1 alternativ Honig

1 L Mineralwasser alternativ 0,5 L **CHAGA TEE** & 0,5 L Mineralwasser

Anleitung Zubereitung

1. Rhababer abspülen und in Stücke schneiden.
2. Holunderblüten vorsichtig abspülen.
3. Rhababer in einem Topf bei mittlerer Hitze für ca. 7 min köcheln lassen, bis er weich ist. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
4. Holunderblüten und Zitronensaft hinzugeben.
5. Mineralwasser oder CHAGA TEE & Wasser zugeben, umrühren und nach belieben Süßen.
6. Mind. 1 h im Kühlschrank kaltstellen.
7. Vor dem Servieren Eiswürfel in Gläser geben und den Spritz darüber gießen.

Indulge me – you deserve it.

Pure-power Benefits & Tipps:

♥ 360° CHAGA - König der Vitalpilze: Sein einzigartiges Profil an Inhaltsstoffen wie Polysacchariden, Betulin und Antioxidantien macht ihn zu einem wahren Superfood mit zahlreichen gesundheitlichen Vorteilen. CHAGA PILZ gilt als stärkstes in der Natur gefundenes natürliches Antioxidans. ♥ CHAGA Pilz: stärkstes natürliches Antioxidans macht den Pilz in jeder Hinsicht zu einem Superfood mit Tradition. Historische Verwendung in der skandinavischen, russischen, asiatischen, nordamerikanisch-Indianischen Volksmedizin. Durch den „RESET-EFFEKT“ steuert der CHAGA Pilz gezielt,

mit dem Einsatz seines erhöhten Cocktails aus Mineralstoffen und Phytonährstoffen - über 200 aktive biologische Substanzen- Dysfunktionen im Körper an. Wir spornen den Körper an, seine Organe und seine Zell-Kraftwerke die Mitochondrien wieder ihren Funktionen nachzukommen. Seine Inhaltstoffe arbeiten synergetisch zusammen, um auf natürlichem Wege die gesundheitlichen Vorteile zu entfalten.

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