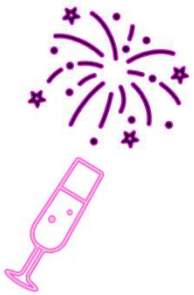


LEVEL UP

	DATUM
--	--------------

Woche 2: Smoothies

Statt mich zu zwingen auf etwas zu verzichten, füge ich meinem Leben etwas Gesundes hinzu!
Durch Verzicht entsteht Leere, die danach schreit, gefüllt zu werden. Ich beginne also zunächst, meine Ressourcen aufzufüllen.



MONTAG:-----	S M O O T H I E S
DIENSTAG:-----	
MITTWOCH:-----	
DONNERSTAG:-----	
FREITAG:-----	
SAMSTAG:-----	
SONNTAG:-----	

Smoothie Grundrezept:

- 1 Banane, frisch oder TK
- 1 Handvoll Blattgrün
- 1 Stück Obst
- 1-2 Tassen pflanzliche Milch

eventuell Zusätze wie Chia-, Lein-, Flohsamen(schalen) Zimt, Ingwer, Vanille, Stevia, Trockenobst, ein zusätzliches Stück Gemüse wie Gurke oder Avocado

Meine Punkte, die ich in den nächsten Wochen verändern/verbessern möchte

1. _____
2. _____
3. _____

TRINKMENGE:

MONTAG:-----	0
DIENSTAG:-----	0
MITTWOCH:-----	0
DONNERSTAG:-----	0
FREITAG:-----	0
SAMSTAG:-----	0
SONNTAG:-----	0

Ich entscheide mich für... MICH

LEVEL UP

Smoothies- Rezepte

Pfirsich-Tahini-Sonnenschein*

- 1 Tasse (gefrorene) Pfirsichscheiben
- 1 Tassen milchfreie Milch
- 0,5 Tassen gehackte Karotten
- 1-2 Medjool-Datteln, entsteint*
- 1,5 Esslöffel Tahini (oder Erdnussbutter)
- 1/4 Teelöffel Zimt

Himbeere Revitalizer*

Dessert durch einen Strohhalm :-)
und ein Vitalitätsbooster

- 1 Handvoll Grünkohl
- 1 Handvoll Himbeeren, gefroren
- 1 Banane, gefroren
- 0,5 Esslöffel Kokosnussbutter
(Kokosnussöl/Mandel- oder Erdnussbutter)
- 1/2 Teelöffel Vanilleextrakt
- 1 Tasse Pflanzenmilch

Wohlfühl-Kürbis-Glück

- 1 Banane
- 1 Handvoll Gurke
- 1 Handvoll vorgekochter, gefrorener Hokkaido
- 3 TL Chiasamen
- 1/4 TL Zimt
- 1/4 TL Lebkuchen- oder Kürbskuchengewürz
- 1 Tasse Pflanzenmilch
- 1 Stückchen Ingwer, kleingehackt

Body Builder* (proteinreich)

Gut vor oder nach dem Training.
Erdnussbutter und Hanfsamen helfen,
Muskeln aufzubauen und zu reparieren,
während der Grünkohl für eine gesunde,
grüne Note sorgt und reich an Mineralien wie
Kalzium und Eisen ist.

- 1 kleine Bananen, gefroren
- 1 Tassen Pflanzenmilch
- 1 Esslöffel Hanfsamen
- 1 Esslöffel naturbelassene Erdnussbutter
- 1 Tassen Grünkohl, nur Blätter, fest verpackt
- 1 entsteinte Medjool-Dattel

Chocolate Avocado*

- 1 tiefgekühlte Banane
- 1-2 Datteln
- 3 TL Kakaopulver
- 1/8 Avocado
- 1 Tasse Pflanzenmilch
- 1/s TL Vanilleextrakt
- 1 Handvoll junger Blattspinat

Move it*

- 1/2 Banane
- 1/4 Tasse TK Kirschen
- 1/4 Tasse TK Blaubeeren
- 1/2 EL Mandelmus
- 1/2 EL gemahlener Leinsamen
- 1/2 Tasse Spinat/ Grünkohl
- 1 Tasse Pflanzenmilch
- 1/2 TL Kurkuma
- eine Prise schwarzer Pfeffer

Ohne High-Speed-Mixer die Datteln 5 Minuten lang in heißem Wasser einweichen.
Statt Grünkohl anderes Blattgrün verwenden.
Zum Tiefkühlen Bananen erst in Stücke schneiden.

*Von Kris Carr (Crazy Sexy Juice) oder ihrer Internetseite

Ich entscheide mich für... MICH