

Green Gold Rezepte

www.Alge-mein-Arzt.de / Gesundheitstag

Benutzername:

wellstar

Passwort:

vitalundgesund

Fruchtsäfte mit Green Gold (pur oder / und mint)

1 Teelöffel Green Gold in Orangen- oder Apfelsaft (250 ml bis 400 ml) mit etwas Honig (oder Ahornsirup) einrühren / shaken. Es eignen sich ebenso Kirsch-, Bananen- und andere Fruchtsäfte. Verfeinern lässt sich ein Saft auch mit Mandelmus oder einem "Schuss" Carob.

Milchshakes mit Green Gold (pur oder / und mint)

Sojamilch (natur oder Vanille) oder Buttermilch mit Honig und etwas Zitronensaft verrühren, dann mit einem Teelöffel Green Gold (auf 400 ml) shaken.

Quarkcremes mit Wellstar Green Gold (pur oder / und mint)

100 Gramm Magerquark mit einem Teelöffel Green Gold verrühren ... Quarkcreme Frucht: zum angerührten Quark fein geschnittene Früchte (ggfs. auch im Mixer zerkleinert) und den Saft einer Zitrone einrühren. Nach Geschmack gehackte Mandeln und / oder geriebene Haselnüsse hinzugeben.

Quarkcreme Gemüse:

zum Beispiel mit Avocado. Zum angerührten Quark zwei reife Avocados (zerdrückt), Fleisch einer Tomate (zerdrückt), eine fein gehackte Zwiebel, ggfs. eine Knoblauchzehe (zerdrückt). Mit Salz und Pfeffer abschmecken, eventuell frische Gartenkräuter hinzugeben. Cirka eine Stunde ziehen lassen.

Kartoffelpüree mit Wellstar Green Gold (eher nur pur ...)

Kartoffelpüree aus Kartoffeln (möglichst nicht Tüte) herstellen. Kartoffeln kochen und stampfen, unter Zugabe von Leinöl (oder Sonnenblumenöl), das mit einem Teelöffel Green Gold angerührt wird. Ebenfalls möglich ist das Verrühren von Green Gold mit weicher Butter. Zum Schluss das Püree mit frischen Gartenkräutern durchrühren. Ggfs. noch extra Green Gold verrühren.

Pesto mit Green Gold pur:

Cirka 8 Esslöffel Olivenöl, 250 Gramm geriebenen Parmesan, 3 fein gehackte Knoblauchzehen, Salz und Pfeffer mit einem Teelöffel Green Gold pur verrühren. Etwas Thymian und Basilikum (und / oder andere frische Kräuter) mit verrühren.

Greengold-Butter mit Wellstar Green Gold

Zu Fisch oder Steaks anzuwenden wie herkömmliche Knoblauchkräuterbutter .. einfach 50 g. Butter bei Zimmertemperatur weich schlagen 1 geh. Teelöffel Green-Gold dazu Vermengen mit Petersilie, Knoblauch und Schnittlauch abschmecken (evtl. eine Prise Salz, und Pfeffer) in dekorative Förmchen füllen (z.b Eiskwürfelbehälter) und diese wieder im Kühlschrank fest werden lassen..

ein Genuss nicht nur zu Fisch..auch über Nudeln oder im Kartoffelpüree.

Mit Wellstar International Green Gold Forever Young lassen sich nahezu alle Speisen verfeinern. Nehmen Sie das Green Gold Pulver wie ein Kräutergewürz zum Abschmecken, zum Beispiel Green Gold pur mit saurer Sahne oder Creme fraiche. Für süße Sahne, Süßspeisen eignet sich Green Gold mint mit exotischer Note.

Perfekte Gesichtsmaske mit Green Gold

Herstellung einer Gesichtsmaske mit den **Poweralgen Green Gold**

Zusammensetzung:

- 1/4 bis 1/2 Teelöffel **Green Gold (bevorzugt pur)**
- 1 Teelöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Honig
- 1 Spritzer Zitrone

alles gut umrühren, und schon haben Sie die perfekte Gesichtsmaske

Mit einem Spatel auftragen, 20 Minuten einwirken lassen und anschließend mit lauwarmen Wasser abspülen