

# Rezeptvorschläge für ANCENASAN® BIO-GREENS-Saftpulver

(ANCENASAN® Bio-Master-Greens /ANCENASAN® Bio-Diamond Greens)

## Mixgetränke und Smoothies:

### Basisgetränk:

2 TL BIO-Greens mit 100 ml Saft (Apfel, Birne oder Ananas) und 150 ml Wasser vermischen.

### Smoothie Sommer-Frische:

2 TL BIO-Greens + 1 weiche Birne (150 g) + 1 Stück Gurke oder grüne Paprika (70 g) + 150 ml Wasser.

### Smoothie Tropen-Grün:

1 frische oder gefrorene Banane in Stücken + 200 ml stilles Wasser + 50 ml Orangensaft + 2 TL BIO-Greens.

### Smoothie Beerenstark:

2 Handvoll frische oder gefrorene Blaubeeren + 2 ausgepresste Orangen (ca. 200 ml) + 2 TL BIO-Greens.

### Grüner Latte:

200 ml Soja- oder Haferdrink Natur + 1 TL helles Mandel- oder Cashewnussmus + 2 TL BIO-Greens + evtl. 1 TL Honig.



## Rohköstliche Snacks:

### Grüne Energie-Bällchen (Rezept für ca. 20 Stück):

- 100 g Cashewkerne (natur) gemahlen
- 70 g Kokosraspeln, evtl. etwas feiner mahlen
- 6 TL BIO-Greens
- 2 EL Honig oder Agavendicksaft
- 3 TL Zitronensaft
- 2 EL Apfelsaft
- 1 TL Vanillepulver
- 3/4 TL Kardamom-Pulver
- 9 Tropfen Zitronenöl oder etwas geriebene Zitronenschale



Alles in einer Schüssel oder im Mixer gründlich verrühren und aus dem Teig kleine Bällchen von je ca. 15 g formen.

## Frühstück:

### Porridge:

2 TL BIO-Greens in gekochtes Porridge (aus Hafer-, Reis-, Buchweizen- oder Hirseflocken) einrühren und mit einer zerdrückten Banane oder etwas Birnen-/Apfelmus süßen.

### Grüne Over-Night-Oats:

- 50 g Haferflocken
- 150 ml Haferdrink
- 1/2 geriebener Apfel
- 2 TL BIO-Greens
- Evtl. etwas Honig
- Spritzer Zitronensaft

In einer Schüssel Haferflocken mit Haferdrink und Zitronensaft verrühren und über Nacht quellen lassen. Am Morgen BIO-Greens und den geriebenen Apfel einrühren und evtl. mit Honig nachsüßen.



### Variationen:

- Statt geriebenem Apfel kann man auch Apfelmus oder eine zerdrückte Banane unterrühren.
- Statt roher Haferflocken kann man diese auch mit Bananenscheiben einkochen und anschließend BIO-Greens in das leicht abgekühlte Porridge rühren.

---

### Weitere Ideen:

#### Grünes Eis:

Lecker schmeckt auch grünes Eis, das man aus pürierten gefrorenen Bananenstücken und etwas BIO-Greens zaubert (durch Pürieren in einem Hochleistungsmixer oder Thermomix).

#### Dressings und Dips:

BIO-Greens lassen sich in kleinen Mengen wunderbar in Dressings, Hummus oder selbstgemachte Guacamole einrühren - für einen grünen Power-Kick!

---