



## Vital-Müesli & Gewürz-Cappuccino

Rezepte von Thomas Gsteiger, v1.0

[www.thomasgsteiger.ch/downloads](http://www.thomasgsteiger.ch/downloads)

### Vital-Müesli

#### Zutaten (1 Portion)

- 4 EL feine Demeter-Haferflocken
- ½ TL Gewürzmischung
- 120 ml energetisiertes Wasser
- ½ Avocado, gewürfelt
- 3 Scheiben Braeburn-Apfel, gewürfelt
- 1 EL gekeimte Sonnenblumenkerne
- 1 EL gekeimte Beluga-Linsen
- 1 EL Hanföl (Rapunzel, Rohkostqualität)

#### Zubereitung

1. Haferflocken mit Wasser übergießen, 2 Min. quellen lassen.
2. Harmonische Gewürzmischung zugeben.
3. Avocado und Apfel würfeln, unterheben.
4. Gekeimte Samen zugeben.
5. Mit Hanföl verfeinern - fertig.

*Tipp:* Perfekt morgens oder tagsüber als Power-Snack!



### Keimanleitung

#### Sonnenblumenkerne

1. Abends in Keimglas mit Wasser einlegen.
2. Morgens 2-3x spülen (Häutchen entfernen).
3. Im Kühlschrank lagern - verzehrfertig.

#### Beluga-Linsen

1. 1 Nacht einweichen, täglich 2x spülen. Am ersten Morgen solange spülen, bis das Wasser klar ist.
2. Nach 36 Std. (Weisse Sprossen sichtbar) verzehrbereit.
3. Im Kühlschrank halten sie 3 Tage.

*Tipp:* Die Zutaten von Rapunzel sind besonders lecker.

## Gewürzmischung

### Zutaten - gemahlen

- 2 TL Zimt
- 2 TL schwarzer Pfeffer
- 2 TL Kardamom
- 2 TL Ingwer
- 1 TL Nelken

### Zubereitung

Alle Zutaten im Glas vermischen - hält bis 12 Wochen.



## Gewürz-Cappuccino

### Zutaten (1 Tasse)

- 1 TL harmonische Gewürzmischung
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Kokosöl (Rohkostqualität)
- 1 TL Honig
- 50 ml Hafermilch (V-Love Bio)

### Zubereitung

1. Gewürze mit 1 dl heissem Wasser verrühren.
2. Kokosöl und Honig einrühren.
3. Energetisiertes Wasser nachgiessen.
4. Aufgeschäumte Hafermilch vorsichtig aufgiessen.

*Wirkung:* Unterstützt die Entgiftung, wärmt von innen und stärkt die Abwehrkräfte.

