



*„Das Erlernen neuer Ernährungsgewohnheiten ist schon fast so wie das Erlernen einer neuen Sprache: Erst buchstabieren, dann sprechen sie ganze Worte. Danach kommen die Sätze und zuletzt ganze Kapitel.“*

## TRÄUMEN - MIXEN - GENIESSEN

Hier haben wir *für Sie und ihren Revoblend* drei Rezepte kreiert, die schnell gemixt sind und garantiert sehr lecker schmecken, aber auch viele gute Nährstoffe zur Verfügung stellen.

### Nr. 1

Blätter von einer Kohlrabi, 1 Bund Petersilie ohne Stil,  
2 Handvoll Feldsalat, 1 TL Xylit, 1 TL Green Power Melange,  
3 Orangen, 1 Banane, Behälter halb mit Wasser füllen, glatt pürieren.

### Nr. 2

4 grosse Grünkohl Blätter vom Strunk befreien, 1 Handvoll Feldsalat, 1 Apfel,  
1 Orange, 2 Bananen, 2 Kiwis mit Schale in Scheiben schneiden, 5 Kumquats halbieren,  
5 EL gesch. Hanfsamen, 1 TL. Green Power Melange, Behälter zu zwei Drittel  
mit Wasser füllen, alles glatt pürieren.

### Nr. 3

1 Apfel in kleine Stücke schneiden, 1 Handvoll getr. Aprikosen über Nacht einweichen,  
3 dünne Scheiben Zitrone mit Schale, 2 Handvoll Feldsalat,  
2 Handvoll Spinatblätter, 1 TL Green Power Melange,  
8 Datteln entkernt und halbiert, ½ Liter Wasser,  
Einweichwasser der Aprikosen mit verwenden  
und alles glatt pürieren.

Liebe Grüße von Ralf Brosius  
und dem Changefood-Team

