

# Ritas Power Smoothie

ist ein hochwertiger leckerer Drink für den täglichen Hochgenuß aus Bio-Lebensmitteln, der in hohem Maße den Körper mit dem nährt, was ihm wirklich gut tut.

Mit den Mengen im Mixer einfach etwas ausprobieren, bis du die optimale Mischung herausgefunden hast. Rein kommen:



**Banane** (gut reif)

**Reismilch** (mit Calcium) + **Mandelmilch** (hat Vitamin E) + **Hafermilch**

**Zimt** und **Vanille-Pulver**

**Hafer-Schmelzflocken**

**Hanf-Protein-Pulver** (hochwertiges pflanzliches Eiweiß, Omega-3- und Omega-6- Fettsäuren, liefert hochwertige Ballaststoffe, mit allen essentiellen Aminosäuren)

**Moringa-Pulver** (Vitamin C, Calcium, Eisen, Vitamin A, pflanzliche Ballaststoffe & Proteine, natürliche Antioxidantien)

**Baobab-Pulver** (hochwertiges Vitamin C, Calcium, Magnesium, Eisen, Ballaststoffe, hoher ORAC-Wert)

**Kieselerde-Pulver**

und was immer dir noch als Sahnehäubchen einfällt ...

# Ritas Morning Power Mischung

*als Zutaten für Müsli oder Joghurt*

bietet ein Optimum an Mineralstoffen und insbesondere Vitaminen und Fettsäuren – salutogenetische Ernährung im besten Sinn!  
Eine Schale Müsli mit diesen Zutaten hält für vier bis sechs Stunden bestens satt.

**Erdmandeln** – beugen Herz-Kreislaufproblemen vor, reduzieren das „schlechte“ LDL-Cholesterin, regulieren die Darmfunktion

**Leinsamen, Leinsamenschrot** – viele Omega-3-Fettsäuren, verdauungsfördernd

**Schwarzer Sesam** – stärkt das Nieren-Yin, stärkt die Knochen (Osteoporose), Haare und Zähne, füttert das Leber-Yin, hilft bei trockenen Augen, Nachtblindheit und verschwommener Sicht, versorgt die Nägel, nährt das Blut und ist gut für die Verdauung

**Canihua** – hat viel Eisen, Folsäure, Zink, Magnesium

**Hanfsamen** – Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren, enthält alle 8 essentiellen Aminosäuren und wertvolle Ballaststoffe, liefert pflanzliche Gamma-Linolensäure, enth. 33% reines Pflanzenprotein

**Chiasamen** – DAS „Kraft-Food“, mit viel Eiweiß und hohen Mengen an Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen, sowie große Anteile an Antioxidantien und Omega-3-Fettsäuren

**Braunhirsemehl** – Silizium, Fluor, Schwefel, Phosphor, Magnesium, Kalium und viel Eisen

**Cholbacur** – enthält Haferspeisekleie, Leinmehl, Birnenpulver, Curcumawurzel, schwarzen Pfeffer, Zinkoxid, zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut, stoffwechselregulierend, immunstärkend

**dm Frühstücksbrei** auf Haferbasis – mit Erdmandeln und Nüssen

Dazu als i-Tüpfelchen in kleinem Schälchen als besondere leberstärkend und zellregenerierend:

**QUARK** + dazu frisches Leinöl mit DHA + Leinsamen-Crunch