

KRAFT- VOLLE REZEPTE

So schmeckt dir unser
Kraftgras bestimmt


Kraftgras



Entdecke
leckere Rezepte

Smoothie

MORGENKRAFT

Starte deinen Tag mit einem Smoothie, der dir Kraft und Energie verleiht und dich für alle Herausforderungen des Tages wappnet.

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

2 gehäufte Teelöffel Weizengrassaftpulver oder 2 frische Weizengrassaft-Shots

2 dl Orangensaft oder 2 Orangen

1 Banane

¼ Zitrone (Bio / Demeter)

½ Avocado

100 ml kaltes Wasser

Wasche die Bio Zitrone mit warmem Wasser und schneide einen viertel davon ab. Wenn du die Zitrone nicht schälst, wird der Geschmack intensiver. Kerne entfernen.

Die Banane, die Avocado und die Orangen (falls du frische verwendest) schälen. Kerne entfernen.

Verwendest du gefrorene Shots, halte sie kurz unter heisses Wasser, bis sich der Rand im Innern löst.

Gib alle Zutaten für 30 Sekunden in den Mixer.

Falls du Saftpulver verwendest, menge es erst kurz vor Schluss bei.

1



Smoothie

GREEN COLADA

2

Der Klassiker unter den Cocktails in einer gesunden und alkoholfreien Variante.

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

2 gehäufte Teelöffel Weizengrassaftpulver
oder 2 frische Weizengrassaft-Shots

200 ml Kokosmilch

½ Ananas

½ Banane

½ Avocado

2 Datteln / ein Schuss Agavendicksaft

100 ml kaltes Wasser

Die Ananas schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Banane und die Avocado ebenfalls schälen und Datteln entsteinen.

Verwendest du gefrorene Shots, halte sie kurz unter heisses Wasser, bis sich der Rand im Innern löst.

Gib alle Zutaten für 30 Sekunden in den Mixer.

Falls du Saftpulver verwendest, menge es erst kurz vor Schluss bei.



Smoothie

SULTANS PARTY

3

Ein Drink wie Tausend und eine Nacht. Genieße das orientalische Flair zu Hause und lass dich gedanklich in Aladins Welt entführen.

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

2 gehäufte Teelöffel Gerstengrassaftpulver oder 2 frische Gerstengrassaft-Shots

400 ml Kokosnussmilch

2 Datteln / ein Schuss Agavendicksaft

3 Blätter frische Minze

½ Granatapfel

1 Birne

Die Birne waschen und den Strunk und die Kerne entfernen. Den Granatapfel halbieren und die Kerne entnehmen. Die Kerne werden vom Mixer zerkleinert, sodass du sie nicht mehr spürst.

Verwendest du gefrorene Shot's, halte sie kurz unter heisses Wasser, bis sich der Rand im Innern löst.

Entferne die Steine aus den Datteln und gib alle Zutaten für 30 Sekunden in den Mixer.

Falls du Saftpulver verwendest, menge es erst kurz vor Schluss bei.



Smoothie

BEERENSTARK

Ein eiskalter Smoothie, der sich perfekt für die warmen Tage eignet.

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

2 gehäufte Teelöffel Weizengrassaftpulver
oder 2 frische Weizengrassaft-Shots

1 Glas Tiefkühlbeeren

2 Messerspitzen Vanille

2 Datteln / ein Schuss Agavendicksaft

400 ml Pflanzenmilch

Verwendest du gefrorene Shots, halte sie kurz unter heisses Wasser, bis sich der Rand im Innern löst.

Entferne die Steine aus den Datteln und gib alle Zutaten für 60 Sekunden in den Mixer.

Falls du Saftpulver verwendest, menge es erst kurz vor Schluss bei.

4



noch mehr Rezepte
findest du hier



Smoothie

DETOX PUR

5

Deine Nieren werden diesen Drink lieben und er gibt dir mit seiner scharfen Note einen echten Energiekick.

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

- 2 gehäufte Teelöffel Gerstengrassaft-Pulver oder Gerstengrassaft-Shots
- 1/2 Daumenspitze Ingwer
- 2 Grüne Äpfel
- 2 Selleriestangen
- 200 ml kaltes Wasser

Den Ingwer schälen und ein kleines Stück abschneiden. Die Äpfel waschen und den Strunk und die Kerne entfernen.

Die Selleriestangen gut abwaschen und in kleine Stücke schneiden.

Verwendest du gefrorene Shots, halte sie kurz unter heisses Wasser, bis sich der Rand im Innern löst.

Gib alle Zutaten für 30 Sekunden in den Mixer.

Falls du Weizengrassaft-Pulver verwendest, menge es erst kurz vor Schluss bei.

Saft

MORGENMUFFEL

Für alle die einen besonderen Kick für den Start in den Morgen brauchen.

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

2 gehäufte Teelöffel Weizengrassaft-Pulver oder Weizengrassaft-Shots

200 ml Orangensaft

100 ml Karottensaft

300 ml Mate

Verwendest du gefrorene Shots, halte sie kurz unter heisses Wasser, bis sich der Rand im Innern löst.

Alle Zutaten in ein Gefäss geben, mit einem Stabmixer schaumig rühren und langsam geniessen.



noch mehr Rezepte
findest du hier





Saft

KEEP IT SIMPLE

So gut und so einfach.

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

2 gehäufte Teelöffel Weizengrasssaft-Pulver / 2 Weizengrasssaft-Shots
oder 2 gehäufte Teelöffel Gerstengrasssaft-Pulver / 2 Gerstengrasssaft-Shots

300 ml Apfelsaft

300 ml Orangensaft

Verwendest du gefrorene Shots, halte sie kurz unter heisses Wasser, bis sich der Rand im Innern löst.

Alle Zutaten in ein Gefäss geben, mit einem Stabmixer schaumig rühren und langsam geniessen.



saft

8

EXOTIC DREAM

Geniess die Kraft exotischer Früchte und stärke dich für deinen Tag.

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

2 gehäufte Teelöffel Weizengrasssaft-Pulver / 2 Weizengrasssaft-Shots oder
2 gehäufte Teelöffel Gerstengrasssaft-Pulver / 2 Gerstengrasssaft-Shots

200 ml Mangosaft

200 ml Ananassaft

100 ml Maracujasaft

100 ml Orangensaft

Verwendest du gefrorene Shots, halte sie kurz unter heisses Wasser, bis sich der Rand im Innern löst.

Alle Zutaten in ein Gefäss geben, mit einem Stabmixer schaumig rühren und langsam geniessen.



noch mehr Rezepte
findest du hier



 @kraftgras

 Kraftgras



KRAFTGRAS AG

Hochwachtstrasse 19
CH-9000 St. Gallen

KRAFTGRAS DEUTSCHLAND GMBH

Pappelallee 78/79
DE-10437 Berlin

kraftgras.ch