

5 Rezeptideen mit
SPIRULINA

ESOVITA.DE
ICH BLEIBE GESUND



01

Grünes Hawaiian Spirulina Pesto

ZUTATEN

- 1 Bund frische Kräuter (Petersilie oder Basilikum)
- 2 Knoblauchzehen
- Saft 1/2 Zitrone
- 30g Pinienkerne
- 50 ml Olivenöl
- 1 EL Hawaiian Spirulina Pulver



01

Grünes Hawaiian Spirulina Pesto

Das Hawaiian Spirulina Pulver kommt samt den Kräutern, den Knoblauchzehen und dem Olivenöl in den Mixer. Schalten Sie das Gerät auf höchster Stufe ein. Wurde die Masse ordentlich zerkleinert, geht es an die Zitrone. Pressen Sie sie aus und schütten Sie den Saft ebenfalls in den Mixer. Auch die Pinienkerne gesellen sich nun dazu. Mixen Sie das Ganze nun noch einmal kurz durch, sodass sich die neuen Zutaten gut verteilen und schon ist das grüne Hawaiian Spirulina Pesto fertig. Geben Sie es nun nur noch auf Ihre Nudeln und lassen Sie es sich schmecken. Wer auf Teigwaren verzichten möchte, kann auch auf Zucchini- oder Karottennudeln zurückgreifen.



Hawaiian Spirulina Overnight Oats

ZUTATEN

- 1 TL Hawaiian Spirulina Pulver
- 100g Haferflocken
- 150 ml Milch / Pflanzendrink oder Wasser
- 1 TL Honig
- Toppings nach Wahl (Früchte, Kakao Nibs oder Nüsse)



Hawaiian Spirulina Overnight Oats

Vermengen Sie die Haferflocken mit der gewählten Flüssigkeit und geben Sie auch das Hawaiian Spirulina Pulver hinzu. Rühren Sie nun den Honig nach Belieben unter und geben Sie die Masse in ein verschließbares Glas. Über Nacht saugen sich die Haferflocken voll und am nächsten Morgen erwartet Sie ein perfekter Hawaiian Spirulina Haferbrei, den Sie nur aus dem Kühlschrank nehmen, in eine Schüssel umfüllen und kräftig umrühren müssen. Toppen Sie das Ganze mit allem, was Ihr Herz begehrt und schon ist das Frühstück serviert. Wer gerne Früchte als Topping verwenden möchte, kann diese bereits am Abend zuvor schneiden und ebenfalls kaltstellen, sodass Ihnen diese Arbeit am Morgen ebenfalls erspart bleibt.



03

Hawaiian Spirulina Erbsensuppe

ZUTATEN

- 1 TL Hawaiian Spirulina Pulver
- 300g Erbsen
- 1 Zwiebel
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 1 L Gemüsebrühe
- Gehackte Kräuter und Gewürze nach Wahl



Hawaiian Spirulina Erbsensuppe

Schälen Sie die Zwiebel und schneiden Sie sie in Würfel. Braten Sie sie etwa 2 min lang bei mittlerer Hitze im Olivenöl an. Im Anschluss kommt die gepresste Knoblauchzehe hinzu und auch die Erbsen dürfen sich dazugesellen. Dünsten Sie alles etwa 5 min lang an. Gießen Sie dann die Gemüsebrühe mit in den Topf und lassen Sie das Ganze für 10 min köcheln. Fügen Sie nun das Spirulina Pulver hinzu und pürieren Sie alles Zutaten. Ist eine cremige Masse entstanden, ist es Zeit für die Kräuter und Gewürze. Schmecken Sie Ihre Suppe ab und passen Sie gegebenenfalls noch die Konsistenz an. Ist Ihnen das Gericht nicht flüssig genug, geben Sie einfach noch einen Schluck Wasser hinzu.



Spirulina Chlorella Smoothie

ZUTATEN

- 300 ML Milch oder Pflanzendrink
- Hand voll gefrorene Himbeeren oder andere Beeren
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 5-8 Spirulina Chlorella Tabletten



Spirulina Chlorella Smoothie

Die Zubereitung könnte einfacher nicht sein. Geben Sie alles in den Mixer und lassen Sie das Ganze so lange durchlaufen, bis eine homogene Masse entstanden ist. Während die Spirulina Chlorella Tabletten zu einer umfassenden Vitalstoffversorgung beitragen, sorgt die Banane für Sättigung und eine besonders cremige Konsistenz. Die Zitrone gibt dem Ganzen einen leicht säuerlichen Kick, der Sie wach werden lässt. Wer keine Himbeeren mag, kann selbstverständlich auch auf andere Früchte zurückgreifen.



Hawaiian Spirulina Smoothie Bowl

ZUTATEN

- 200 ML Mandelmilch
- 50 g Heidelbeeren
- 2 Stk Bananen (gefroren)
- 1 TL Spirulina (Pulver)
- Gewünschtes Topping (Früchte, Nüsse, Kokosraspeln etc.)



Hawaiian Spirulina Smoothie Bowl

Für die Smoothie Bowl die Banane schälen, in Stücke schneiden und kurz gefrieren lassen. Heidelbeeren in den Mixer geben, Bananenstücke und Hawaiian Spirulina Pulver zufügen. Alles in einen Mixer geben und zu einer dicklichen Creme mixen. Topping: Himbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren platzieren, mit Kokosflocken garnieren.



**HAWAIIAN SPIRULINA
JETZT KAUFEN BEI:
ESOVITA.DE**

