



REZEPTE ZUM VERLIEBEN

ALOE VERA

SMOOTHIES & VIRGIN COCKTAILS

URSULA ATZWANGER

Aloe Vera

Smoothies & Virgin Cocktails

Rezepte zum Verlieben



Ursula Atzwanger

Copyright © 2020

Ursula Atzwanger, Wasserfeldstraße 32, 5102 Anthering

Titel: Aloe Vera Smoothies & Virgin Cocktails

Autorin: Dipl. Ing. Ursula Atzwanger (1. Auflage 2020)

Lektorat: Esines Kurzmann, MA BA

ISBN-13:

Covergestaltung: Ursula Atzwanger mit CANVA Bild: © serenizny von Getty Images

Verlag und Druck: independent publishing

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Alle Rechte der Übersetzungen, des Nachdrucks und der Vervielfältigung des Werkes oder Teilen daraus, sind vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlags in irgendeiner Form (Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren), auch nicht für Zwecke der Unterrichtsgestaltung, reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz- Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften. Trotz sorgfältigem Lektorat können sich Fehler einschleichen. Autor und Verlag sind deshalb dankbar für diesbezügliche Hinweise. Jegliche Haftung ist ausgeschlossen, alle Rechte bleiben vorbehalten. Die angeführten Smoothies und Cocktails sind kein Ersatz für kompetenten medizinischen Rat und ausgewogene Ernährung. Eventuelle Haftung der Autorin für Personen-, Sach- und Vermögensschäden sind ausgeschlossen.

Über die Autorin

Als Landschaftsplanerin und Gartenarchitektin beschäftige ich mich schon seit ich mich erinnern kann mit gesunder Ernährung und den Nähr- und Vitalstoffen aus der Natur. Vor über 20 Jahren begegnete mir die Aloe Vera Pflanze auf eine Weise, wie ich sie vorher noch nicht kannte, nämlich Aloe Vera als "Königin der Heilpflanzen", als Nährstofflieferantin, als Unterstützerin unseres Immunsystems, als Energiespenderin für die Herausforderungen im Alltag.

Als Unternehmerin teile ich dieses Wissen gerne weltweit mit der Vision, Menschen dabei zu unterstützen, ein Leben in Gesundheit und Fülle zu führen.

Mehr über mich unter:

www.ursulaatzwanger.com

Vorwort

Warum Aloe Vera? Du kennst die Aloe Vera Pflanze bereits und trinkst vielleicht schon täglich das Gel der Pflanze? Auf den folgenden Seiten möchte ich Dir die "Königin der Pflanzen" von einer Seite vorstellen, wie du sie vielleicht noch nicht kennst, als tägliche Begleiterin in deinem Alltag, da sie uns durch ihre lebenswichtigen Inhaltsstoffe, gerade in der heutigen Zeit stärkt und unsere Selbsthilfekräfte aktiviert. Ich bin überzeugt, dass du in diesem Buch inspiriert wirst, das kostbare Aloe Vera Gel täglich auf verschiedenste Weise zu genießen und dich dafür zu begeistern, so wie ich es seit vielen Jahren bin.

Ausschlaggebend für die Qualität des Aloe Gels ist die Art des Anbaus und vor allem die zeitnahe Verarbeitung der geernteten Aloe Vera Blätter. Aloe Vera Gel gibt es von verschiedenen Herstellern auf dem Markt.

Ich empfehle ausschließlich von Hand geerntetes und handgeschältes Aloe Vera Gel aus unbehandelten Aloe Vera Pflanzen und schonend stabilisiert, da die natürlichen und gesundheitsförderlichen Vitalstoffe auf diese Weise am besten erhalten bleiben. Es sollte mit der Hand geschält werden, da es wichtig ist, dass bei der Herstellung das nicht verträgliche Aloin entfernt wird, das sich in der Blattschale befindet.

Du kannst dir auch ein Aloe Blatt aus kontrolliert biologischem Anbau kaufen, daraus selbst das Aloe Vera Mark (Gel) herausschälen und anschließend mixen. Ich empfehle in jedem Fall, es zumindest einmal zu versuchen, damit du es schätzen kannst, dass es Hersteller gibt, die Aloe Vera mit der Hand schälen und verarbeiten.

Dieses Buch habe ich für Menschen geschrieben, die Pflanzenwirkstoffe aus der Natur lieben und sich damit unterstützen.

Die Aloe Vera Pflanze ist ein Geschenk der Natur und lässt sich auf verschiedenste Weise mit Früchten, Gemüsesorten und Pflanzenwirkstoffen aus der Natur zu herrlichen Smoothies und alkoholfreien Cocktails oder **Virgin Cocktails**, wie ich sie nenne, verarbeiten.

Dies ist ein Ausschnitt aus meinem E-Book, dass mit diesem link käuflich erwerbbar ist.

<https://amzn.to/386gcJk>

Viel Freude beim Genuss meiner Rezepte zum Verlieben

Eure

Ursula Atzwanger



Inhaltsverzeichnis

DIE ALOE VERA – KÖNIGIN DER HEILPFLANZEN

DIE INHALTSSTOFFE DER ALOE VERA

SMOOTHIES & VIRGIN COCKTAILS

ZUBEHÖR ZUR ZUBEREITUNG DER GETRÄNKE

ZEN

SUMMERTIME

POWERSHOT

VIRGIN MOJITO

GREEN WONDER

DETOX

VERDISSIMO

TROPICAL DREAM

MORGENSONNE

RED SPIDER

BERRY GOOD

WINTERTRAUM

ARROWS OF LOVE

TROPICAL

ASPARAGUS

AMORE

BANANA DREAM

FOREVER TOGETHER

RED QUEEN

RED HOURS

LITERATURLISTE

BILDNACHWEIS

Die Aloe Vera – Königin der Heilpflanzen

Die Aloe Vera oder auch "Königin der Heilpflanzen" genannt, wurde bereits vor 6000 Jahren das erste Mal schriftlich erwähnt und in vielen Überlieferungen schon damals als Schönheits- und Hautpflege verwendet. Von Ägypten, China bis nach Europa, überall wurde die Aloe Vera "Wüstenlilie" oder "Quelle der Jugend", genannt.

Es gibt weltweite mehr als 300 verschiedenen Aloe Vera Arten. In diesem Buch kommt ausschließlich das geschälte Blatt und das Gel der Aloe Vera Barbadensis Miller (benannt nach dem engl. Botaniker Philipp Miller) zur Anwendung.

Die Aloe Vera Pflanze liebt feuchtwarmes Klima und wächst in trockenen und halbtrockenen Gebieten der Subtropen. Dort wo sie nicht natürlich vorkommt, gibt es sie im Topf zu kaufen, deshalb wird sie auch sehr gerne als "die Heilerin im Topf" bezeichnet.

Die Aloe Vera ist eine sukkulente Pflanze, gehört aber nicht zu den Kakteengewächsen, sondern zur Familie der Liliengewächse wie die Zwiebel oder der Knoblauch.

Die Aloe Vera vereint viele Eigenschaften, die der Mensch im Laufe vieler Jahre als wirkungsvoll für sich entdecken konnte. Vor allem ihre Fähigkeit in ihren fleischigen Blättern so viel Wasser und Nährstoffe zu speichern, dass sie lange Trockenheit überleben kann, machte sich der Mensch zunutze, in dem er das innere Gel der Pflanze für sich als Feuchtigkeitselexier verwendete. Dabei erkannte er die kühlende Wirkung bei Verbrennungen und die Wirksamkeit, Wunden schneller heilen zu lassen. Alles Erfahrungen, die seit vielen 1000 Jahren bekannt sind. Deshalb ist die Aloe Vera meist als Pflege für eine schöne und jugendliche Haut bekannt, doch sie wirkt nicht nur äußerlich, sondern auch innerlich, was viele Studien belegen.

Bei der inneren Nutzung des Aloe Vera Gels, ist in vielen Studien ihre positive Wirkung auf den Darm erforscht worden. Ein gesunder Darm ist Voraussetzung für unser Wohlbefinden, eine gesunde Haut und einen gesunden Körper. Wissenschaftler sprechen vom Darm als dem "zweiten Gehirn", da er für viele Funktionen im Körper mitverantwortlich ist. Nicht nur gesunde Ernährung auch gute psychische Verfassung hat Auswirkungen auf den Darm.

Die Darmschleimhaut ist die größte aller Schleimhäuten in unserem Körper und kann sich über bis zu 400 m² im Körper erstrecken. Ihre Pflege ist wichtig für unsere Gesundheit. Die Aloe Vera sorgt mit ihren Inhaltsstoffen dafür, dass die Darmschleimhaut gut befeuchtet und Darmflora gepflegt wird, sollte sie im Ungleichgewicht sein. Ein hochwertiges Aloe Vera Gel ist Balsam für den Darm.

Das Aloe Vera Gel unterstützt unsere Durchblutung und den Stoffwechsel, d.h. es hat eine stimulierende und positive Wirkung auf das Zentralnervensystem.

Das innere vom Aloe Vera Blatt, das Mark oder auch Gel, ist sehr nährstoffreich. Der "Cocktail" aus Nährstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen usw. stärkt das Immunsystem von Menschen und Tieren und aktiviert die Selbstheilungskräfte.

Neben der Aloe Vera gibt es noch viele andere natürliche Potenzmittel und Libido Unterstützer aus der Natur. In meinem Buch beschreibe ich, was die Natur für uns bereithält und was durch die Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen (= Vitalstoffe) möglich ist.

Die Inhaltsstoffe der Aloe Vera

Bisher wurden mindestens mehr als 270 wertvolle Inhaltsstoffe in dem Gel der Aloe Vera entdeckt. All diese hier vollständig aufzuzählen, würde zu weit führen, daher werden nur exemplarisch die wichtigsten Inhaltsstoffe aufgeführt.

Vitamine

Vitamin A, Vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin B3, Vitamin B6, Vitamin B9, Vitamin B12, Vitamin C, Vitamin E, Beta-Carotin

Mineralstoffe

Kalzium, Phosphor, Kalium, Natrium, Chlorid, Magnesium Spurenelemente, Eisen, Mangan, Chrom, Zink

essentielle Aminosäuren

Isoleucin, Leucin, Lysin, Methionin, Phenylalanin, Threonin, Tryptophan, Valin

bedingt-essentielle Aminosäuren

Arginin, Cystein, Glycin, Histidin, Tyrosin nicht-essentielle Aminosäuren, Alanin, Asparaginsäure, Glutaminsäure, Hydroxyprolin, Prolin, Serin, Taurin (Aminosulfonsäure)

Enzyme

Amylase, Lipase, Protease, Cellulase, Bradykinase, Kreatin-Phosphokinase, Katalase

Mono- und Polysaccharide

Arabinose, Galactose, Glukose, Mannose, Rhamnose, Xylose, Acemannan

Smoothies & Virgin Cocktails

Smoothies

Das Wort "Smoothie" stammt ursprünglich aus dem mittelamerikanischen Kontinent, wo "jugo" (Saft) frisch mit dem Standmixer zubereitet und überall auf Obst- und Gemüse Märkten angeboten wird. Übersetzt heißt das Wort "Smooth" weich, cremig und sämig. Das Besondere am Smoothie ist, im Gegensatz zum Saft, wird das gesamte Obst und Gemüse verarbeitet. Ein Smoothie ist meist sehr dickflüssig, und je nach gewünschter Konsistenz kann man es mit Wasser verdünnen oder Eiswürfel dazugeben, damit es flüssiger wird. Sehr häufig wird einem Smoothie auch Milch, oder bei meinen Rezepten Soja-, Hafer-, Mandelmilch oder Kokosmilch beigelegt, um es flüssiger und trinkbarer zu machen. Immer beliebter ist es ein Smoothie in dickflüssigem Zustand zu löffeln, in diesem Falle spricht man von einer Smoothie Bowl.

Virgin Cocktails

Ein Virgin Cocktail ist ein gemischtes Getränk ohne Alkohol. Bei den Cocktails im Buch verwende ich Obst und Gemüsesäfte, die mittels einem Entsafter entstehen und mit dem Aloe Vera Gel vermischt oder gemixt werden.

Für die Herstellung von Gemüse und Obstsäften gibt es verschiedene Möglichkeiten wie zum Beispiel Smoothie Mixer, Slow Juicer.

Zubehör zur Zubereitung der Getränke

Zitruspresse

Die Zitruspresse für Zitronen, Limetten und Orangen. Ich verwende eine ganz schlichte Handpresse, die mir gute Dienste leistet, aber es gibt auch sehr gute elektrische Zitruspressen am Markt.

Saftmaschinen

Es gibt eine Vielzahl an Entsaftern. Von der Saftzentrifuge bis zum Slow Juicer. Ich bin ein absoluter Fan vom Slow Juicer, besonders da es die Früchte und das Gemüse schonend presst.

Smoothie-Maker, Mixer und Co.

Zum Herstellen von besten Smoothies. Ideal zum Mixen von Obst und Gemüse mit der Aloe Vera und anderen Rezepten. Wünsche bei der Suche nach dem richtigen Gerät für Dich viel Erfolg, es sollte sich in jedem Fall deinem Nutzen anpassen.

Gläser - von klassisch bis rustikal

Von der Champagnerschale bis zum Smoothie Glas es gilt, das richtige Glas ist entscheidend für die Optik eines Smoothies oder Cocktails, es lässt ihn zwar nicht besser schmecken, aber das Auge isst ja bekanntlich mit. In dem passenden Glas sorgt ein Cocktail oder Smoothie nochmal zusätzlichen für einen AHA Effekt, oder? Derzeit ist besonders der klassische Landhausstil im Trend mit einfachen Haushaltsgläsern, vom rustikalen Marmeladen- oder Einmachgläser Stil, bis zur leeren Glas Milchflasche. Passend dazu gibt es Deckel, bunte Papier- oder Glas- oder Metall Strohhalme. Gerade diese einfachen Gläser verleihen den Smoothies und Fruchtcocktails das richtige Outfit.



ALOE VERA GEL

Zutaten

mind. empfohlene Tagesmenge für eine Person

- 100 ml Aloe Vera Gel oder

Zubereitung

- Das Aloe Vera Gel kann entweder pur getrunken werden, oder wie in diesen Rezepten beschrieben, kann es schmackhaft mit Obst oder Gemüse gemischt zu Smoothies und Virgin Cocktails verarbeitet werden.

ALOE VERA GEL & BLÜTENTEE

REZEPT



ZEN

Zutaten für 2 Personen

- 100 ml Aloe Vera Gel
- 400 ml warmen Aloe Vera Blüten Tee

Zubereitung

Tee auf 30°C abkühlen lassen und mit dem Aloe Vera Gel mischen.

Zubereitungszeit 10 Minuten

Aloe Vera Blüten Tee unterstützt die Nieren- und Blasenfunktion und fördert den Entgiftungsprozess.

Mein Tipp: Dieser Cocktail aus Aloe Vera Gel und Aloe Vera Blüten Tee ist das ganze Jahr über sehr beliebt. Im Sommer empfehle ich diesen Cocktail kalt, mit viel Eiswürfel.

SUMMERTIME

REZEPT



SUMMERTIME

Zutaten für 2 Personen

- 100 ml Aloe Vera Gel
- 900 ml Wasser
- Obst und Gemüse, wie z.B. Gurken, Orangen, Zitronen, Beeren, Kräuter nach Jahreszeiten
- Eiswürfel nach Bedarf

Zubereitung

- Obst und Gemüse aufschneiden, je nach Geschmack kombinieren
- Aloe Vera Mark in Würfel schneiden oder fertiges Aloe Vera Gel dazu mischen
- mit Wasser aufgießen und mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen und einwirken lassen.

Zubereitungszeit 10 Minuten, 1 Stunde einwirken lassen

Mein Tipp: Dieser Sommer Cocktail ist herrlich erfrischend und ist ein sehr empfehlenswertes Getränk zum Fasten.

POWERSHOT

Zutaten für 2 Personen

- 200 ml Aloe Vera Gel
- 1 unbehandelten Limette
- 1 unbehandelten Zitrone
- 300 ml Wasser
- 1 Teelöffel Forever Bee Honey
- Variante: ein Stück Ingwer frisch gerieben

Zubereitung

- Saft der Zitrone und Limette
- mit dem Aloe Vera Gel
- und dem Wasser vermischen
- je nach Wunsch mit dem Honig hinzugeben
- und sofort genießen.

Zubereitungszeit 5 Minuten

Die ca. 270 Nährstoffe im Aloe Vera Gel aktivieren die Regenerationskräfte unseres Körpers und stärkt unser Immunsystem. Der perfekte Energieschub für den Tag.

Zitrusfrüchte haben neben vielen für uns wichtigen Inhaltsstoffen viel Vitamin C.

Mein Tipp: Ich empfehle diesen POWERSHOT morgens nüchtern mit viel Wasser zu trinken. Besonders gut schmeckt er mit frisch geriebenem Ingwer.

VIRGIN MOJITO

REZEPT



VIRGIN MOJITO

Zutaten für 2 Personen

- 50 ml Aloe Vera Gel
- 300 ml Tonic Wasser
- 1 unbehandelte Zitrone
- Zitronen und Limettenscheiben
- Pfefferminzblätter
- 6 - 8 Eiswürfel

Zubereitung

- Zutaten miteinander vermischen
- Pfefferminze klein schneiden, mit den anderen Zutaten vermischen
- mit viel Eiswürfel servieren

Zubereitungszeit 10 Minuten

Mein Tipp: Pfefferminze lässt sich sehr einfach im Garten oder im Topf anpflanzen. Im Garten verbreitet er sich sehr schnell. Einmal gepflanzt ist Minze mehrjährig und äußerst pflegeleicht.

GRÜN



GREEN WONDER

Zutaten für 2 Personen

- 100 ml Aloe Vera Gel
- ½ Avocado
- 2 - 3 Äpfel
- 1 Gurke
- 100 ml Wasser (je nach gewünschter Konsistenz)
- Variante: mit Kokosmilch

Zubereitung

- Äpfel und Gurke
- mit dem Aloe Vera Gel
- der Avocado 60 bis 80 Sekunden und dem Wasser mixen und sofort genießen

Zubereitungszeit 10 Minuten

Die Gurke enthält besonders viele Vitamine aus der Gruppe der B-Vitamine und ist reich an Mineralstoffen. Sie ist ein gesunder Schlankmacher. Äpfel enthalten neben anderen Mineralstoffen viel Kalium und Magnesium. Die Avocado enthält viel Kalium und gesunde Fette. Mit einem Wort mit diesem Smoothie ist man bestens mit Vitaminen und Mineralstoffen versorgt.

Mein Tipp: Anstatt dem Wasser empfehle ich Kokosmilch zu verwenden.



DETOX

Zutaten für 2 Personen

- 50 ml Aloe Vera Gel
- 1 Stück Forever Supergreens
- 1 kleinen Apfel
- 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
- 100 ml Wasser

Zubereitung

- Apfel und Ingwer entsaften
- mit dem Aloe Vera Gel, dem Wasser
- und den Forever Supergreens mixen.

Zubereitungszeit 10 Minuten

Dieses Getränk entgiftet und reinigt das Blut. Es enthält viel mehr Kalzium wie Milch, eine große Menge Eisen, Magnesium, Vitamin C, E, B und ist reich an Chlorophyll und Carotin.

VERDISSIMO

REZEPT



VERDISSIMO

Zutaten für 2 Personen

- 50 ml Aloe Vera Gel
- 100 g frischen Babyspinat
- 2 Kiwis
- 1 Banane
- 2 - 4 Datteln ohne Kern
- 100 ml Wasser nach belieben
- 5 - 6 Eiswürfel

Zubereitung

alle Zutaten 60 bis 80 Sekunden miteinander zu einem Smoothie mixen

Zubereitungszeit 10 Minuten

Die Banane und die Datteln machen diesen Smoothie besonders nahrhaft und sättigend. Datteln enthalten viele Nährstoffe, wie Vitamin B und C, Eisen und viel Kalium. Datteln lassen sich wunderbar in Smoothies mischen, da sie gesund süßen.

Mein Tipp: Datteln sagt man eine nervenberuhigende Wirkung nach, da die enthaltene Aminosäure Tryptophan im Körper in Melatonin umgewandelt wird. Dies wiederum fördert das Einschlafen bei Schlaflosigkeit. Aufgrund ihrer Süße sind Datteln ideal in Smoothies zu verwenden.

TROPICAL DREAM

— REZEPT —



TROPICAL DREAM

Zutaten für 2 Personen

- 100 ml Aloe Vera Gel
- 1 Banane
- 150 ml Kokosmilch oder Soja-, Mandelmilch
- 100 ml Wasser oder 6 - 8 Eiswürfel
- Zimt zum Dekorieren

Zubereitung

alle Zutaten im Mixer 60 bis 80 Sekunden mixen

Zubereitungszeit 10 Minuten

Kokosnüsse enthalten reichlich Biotin und Mangan, was für eine gesunde Funktion des Nervensystems unterstützend wirkt. Als Alternative zur Kokosmilch empfehle ich Soja-oder Mandelmilch.

Mein Tipp: Der ideale Smoothie anstatt einer Mahlzeit.

MORGENSONNE

Zutaten für 2 Personen

- 100 ml Aloe Vera Gel
- 4 Orangen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 4 - 6 Eiswürfel

Zubereitung

- Orangen- und Zitronensaft
- mit Aloe Vera Gel
- und Eiswürfeln mixen und sofort genießen

Zubereitungszeit 10 Minuten

Mein Tipp: Das in der Orange enthaltenen Carotinoid (Provitamin A) schützt den Körper vor oxidativem Stress. Da es empfindlich auf Sauerstoff reagiert, empfehle ich diesen Cocktail sofort nach Fertigstellung zu genießen. Er stimuliert das Immunsystem und versorgt den Körper gemeinsam mit der Aloe Vera mit vielen wichtigen Nährstoffen, besonders mit viel Vitamin C.

ROT



RED SPIDER

Zutaten für 2 Personen

- 50 ml Aloe Vera Gel
- 300 g Erdbeeren frisch oder tiefgekühlt
- 100 ml Wasser je nach gewünschter Konsistenz
- oder optional 100 ml Mandelmilch
- 4 - 6 Eiswürfel
- Pfefferminz Blätter zum Garnieren

Zubereitung

- Erdbeeren mit dem Aloe Vera Gel
- und dem Wasser
- oder der Mandelmilch mixen

Zubereitungszeit 10 Minuten

Beeren enthalten viele Antioxidantien und wirken sehr positiv auf Niere und Harnblase.

Mein Tipp: Tiefgekühlten Erdbeeren eignen sich auch hervorragend, mit vielen Eiswürfeln entsteht ein erfrischendes Sorbet, das besonders im Sommer herrlich schmeckt.

BERRY GOOD

Zutaten für 2 Personen

- 100 ml Aloe Vera Gel
- 300 g Blaubeeren und Himbeeren
frisch oder tiefgekühlt
- 100 ml Wasser oder Mandel-, Hafermilch
oder Kokoswasser
- Eiswürfel nach belieben
- Pfefferminz Blätter zum dekorieren

Zubereitung

- Blaubeeren mit dem Aloe Vera Gel und dem Wasser mixen und sofort genießen.
- mit Pfefferminz Blätter dekorieren

Zubereitungszeit 10 Minuten

Mein Tipp: Es gilt für fast alle Rezepte, Smoothies schmecken am besten, wenn man sie frisch zubereitet und sofort genießt.

FOREVER POMESTEEN

REZEPT



WINTERTRAUM

Zutaten für 2 Personen

- 50 ml Aloe Vera Gel
- 100 ml Pomesteen Power
- 2 Äpfel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 100 g frische Cranberry
- 100 g Wasser
- Sternanis zum Dekorieren

Zubereitung

- Äpfel entsaften
- mit dem Aloe Vera Gel
- dem Pomesteen Saft
- Saft einer Zitrone vermischen

Zubereitungszeit 15 Minuten

Dieser Cocktail ist besonders reich an Vitamin C und durch den Sternanis ein idealer Wintertrank für kalte Winterabende.

Mein Tipp: Warm genießen und mit viel frischen Cranberry und Sternanis dekorieren.

A still life photograph featuring two glasses of pomegranate juice, a whole pomegranate, and a broken-open pomegranate showing its seeds. The scene is set on a dark, textured surface. The text 'ZUM VERLIEBEN' is overlaid in a bold, red, sans-serif font. To the left of the word 'ZUM', there are four small, stylized heart icons arranged in a vertical line.

**ZUM
VERLIEBEN**

ARROWS OF LOVE

Zutaten für 2 Personen

- 100 ml Aloe Vera Gel
- Saft aus 3 Granatäpfeln
oder fertiger 300 ml Granatapfel
- Pfefferminz Blätter zum Dekorieren

Zubereitung

- Granatapfel Kerne entsaften
- und mit dem Aloe Vera Gel vermischen

Zubereitungszeit 10 Minuten

Der Granatapfel war die Lieblingsfrucht der Liebesgöttin Aphrodite und gilt als Symbol der Sinnlichkeit und der Fruchtbarkeit.

Das im Granatapfel enthaltene Östron wirkt sich positiv auf die Libido aus. Granatäpfel sind voller Antioxidantien und helfen dem Immunsystem dabei, Keime abzuwehren.

Mein Tipp: Die ganzen Granatapfelkerne mit dem Aloe Vera Gel zu einem Smoothie mixen.



TROPICAL

REZEPT



TROPICAL

Zutaten für 2 Personen

- 50 ml Aloe Vera Gel
- 200 g Bananen frisch oder tiefgekühlt
- 300 ml Kokosmilch oder Kokoswasser
- Kokosflocken zum dekorieren

Zubereitung

alle Zutaten im Mixer 60 bis 80 Sekunden verarbeiten und sofort genießen

Zubereitungszeit 10 Minuten

Lebensmittel, die Blutgefäße erweitern und so den Blutfluss verbessern, steigern bekanntlich die Potenz. Bananen eignen sich dafür sehr gut, da die Frucht viel Kalium enthält, dadurch werden die Gefäße erweitert und der Blutdruck sinkt - eine wichtige Voraussetzungen für eine gesunde Potenz.

Mein Tipp: Reife Bananen eignen sich sehr gut zum Einfrieren, damit jederzeit Bananen vorrätig sind.



ASPARAGUS

REZEPT



ASPARAGUS

Zutaten für 2 Personen

- 50 ml Aloe Vera Gel
- 300 g weißer oder grüner Spargel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 50 ml Wasser oder 4 - 6 Eiswürfel

Zubereitung

- rohen ungeschälten Spargel entsaften
- mit dem Aloe Vera Gel
- dem Zitronensaft
- und dem Wasser vermischen

Zubereitungszeit 10 Minuten

Spargel galt bereits im Altertum als natürliches Potenzmittel und ihre erotisierende Wirkung war bekannt. Er enthält viel Zink, das die Testosteronproduktion im Körper anregt. Durch die enthaltene Asparaginsäure wird diese Wirkung verstärkt.

Die Kombinationen aus der Aloe Vera und Spargeln sind ideal für prickelnde Gefühle.

Mein Tipp: Für die perfekte Frühlingskur, empfehle ich diesen Spargel Cocktail. Da grüner Spargel gesünder als weißer Spargel ist und deutlich mehr B-Vitamine hat, empfehle ich, grünen Spargel zu verwenden. Grüner Spargel wächst oberhalb der Erde und ist so dem direkten Sonnenlicht ausgesetzt, daher entwickelt er seine grüne Farbe.



AMORE

REZEPT



AMORE

Zutaten für 2 Personen

- 50 ml Aloe Vera Gel
- 3 Feigen frisch oder getrocknet
- 200 ml Soja-, Mandel-, oder Kokosmilch
- 1 Teelöffel Maca Pulver
- Zimt und Pfefferminz Blätter zum Garnieren

Zubereitung

alle Zutaten mixen und sofort genießen

Zubereitungszeit 10 Minuten

Die Feige ist eine der bekanntesten **Aphrodisiaka des Orients** und eignet sich als Liebes-Booster. Durch die enthaltenen Ballaststoffe machen sie satt, sind reich an Vitamin B1 und an vitalisierenden Stoffen wie zum Beispiel Phosphor, der als lustmachender Energiespender gilt.

Zimt ist die Würze für das Liebesleben und wirkt anregend.

Mein Tipp: Als Gartenarchitektin kann ich es sehr empfehlen einen Feigenbaum anzupflanzen. Es gibt viele winterharte Feigenbaumarten.



BANANA DREAM

REZEPT



BANANA DREAM

Zutaten für 2 Personen

- 50 ml Aloe Vera Gel
- 1 Banane
- 300 ml Hafermilch
- 1 EL Forever Vanilla Shake
- Pfefferminz Blätter zum Dekorieren

Zubereitung

- alle Zutaten für 60 bis 80 Sekunden mixen
- mit Pfefferminz Blätter dekorieren

Zubereitungszeit 10 Minuten

Das Gel der Aloe Vera enthält viele essentielle und nicht essentiellen Aminosäuren. In der Kombination mit dem Forever Vanilla Shake und der Hafermilch ist dieser Smoothie ein ideales Frühstück.

Mein Tipp: Wegen ihrem hohen Anteil an pflanzlichem Eisen sind Haferflocken besonders für Veganer und Vegetarier ein wertvoller Zusatz. Bei Sportlern sind sie sehr beliebt, da sie für einen schnellen Muskelaufbau sorgen.



FOREVER TOGETHER

REZEPT



FOREVER TOGETHER

Zutaten für 2 Personen

- 50 ml Aloe Vera Gel
- 100 g Spinat
- 1 Banane
- 1 TL Forever Bee Honey
- 100 - 200 ml Mandel- oder Sojamilch

Zubereitung

alle Zutaten 60 bis 80 Sekunden zu einem Smoothie mixen.

Zubereitungszeit 10 Minuten

Neben Eisen enthält Spinat viel Magnesium und verbessert die Testosteron-Östrogen-Balance im Körper und steigert das Lustgefühl. Deshalb ist Spinat sehr beliebt, wenn es um Stehvermögen jeglicher Art geht.

Mein Tipp: Dieser Smoothie eignet sich sehr gut zum Löffeln, als Bowl. Dafür einfach weniger Mandel- oder Sojamilch verwenden.



RED QUEEN

REZEPT



RED QUEEN

Zutaten für 2 Personen

- 100 ml Aloe Vera Gel
- 300 g Wassermelone in Stücken
- einige Wassermelonenkerne
- 1 unbehandelte Limette
- 2 - 4 Eiswürfel
- Pfefferminz Blätter zum Garnieren

Zubereitung

Wassermelone mit dem Zitronensaft und dem Aloe Vera Gel zu einem erfrischenden Cocktail mixen

Zubereitungszeit 5 Minuten

Wassermelonen eignen sich wunderbar zum Mixen, da sie zum Großteil aus Wasser bestehen. Sie enthalten eine große Menge an L-Citrullin. Es handelt sich dabei um eine nicht essentielle Aminosäure. Agrarforscher fanden heraus, dass die Wassermelone eine Viagra ähnliche Wirkung hat. Citrullin beeinflusst die Blutgefäße im gesamten Körper und kann die Libido steigern.

Mein Tipp: Wassermelonen-Kerne enthalten Vitamin A, B und C sowie Magnesium. Ich empfehle einige Kerne mit zu mixen. Eine Variante ist, Wassermelonen-Kerne mit einem guten Mixer zu pulverisieren und in Smoothies und Salate zu geben. Auch schmecken sie geröstet herrlich zum Knabbern für zwischendurch.



RED HOURS

REZEPT



RED HOURS

Zutaten für 2 Personen

- 50 ml Aloe Vera Gel
- 50 g Brombeeren
- 100 g Heidelbeeren
- 100 g Himbeeren
- 3 Feigen
- Wasser und Eiswürfel je nach Konsistenz
- Pfefferminz Blätter zum Dekorieren

Zubereitung

- alle Zutaten zu einem Smoothie mixen
- mit den Pfefferminz Blätter dekorieren.

Zubereitungszeit 10 Minuten

Langzeitstudien besagen, dass Heidelbeeren und Brombeeren sich sehr positiv auf die Potenz auswirken.

Männer und Frauen, die mehrmals pro Woche Heidelbeeren oder Brombeeren aßen, hatten positive Wirkung auf ihr Lustempfinden. In Kombination mit der Aloe Vera und Feigen ein wahrer Erotikcocktail für schöne Stunden zu zweit!

Mein Tipp: Ich empfehle diesen Smoothie ohne Wasser zuzubereiten und zu löffeln.

Literaturliste

Dr. John Finnegan, Reiner Schmid: Aloe Vera – das Geschenk der Natur an uns alle, 2019 36. Auflage Verlag Ernährung] Gesundheit

Silvia Maria Engl, Gabriele Martine Reichard: Lebenspowerwunder Aloe Vera, 2017 3. Auflage, Verlag Schirner

Yrkia-Astrid, Karl-Heinz Mattern: Aloe Vera Cocktails und Vitaldrinks, 2003, Umschau Buchverlag

Weitere Bezugsquellen und Informationen über die Aloe Vera finden Sie auf meiner Homepage
www.ursulaatzwanger.com

Bildnachweis

Bilder von Canva www.canva.com

Titelbild Layout mit Canva Bild (serenzniy von Getty Images) und Modern Heart Group, Marketplace Designers Layout Ursula Atzwanger

Aloe Vera Plant Ivon Canva anatolir, Canva (WandererCreative-855399 von pixabay), Canva Getty Images Pro), Canva (MIPS von Getty Images), Canva (studiodr von Getty Images)

Es würde mich sehr freuen, wenn Dir der Ausschnitt aus meinem Aloe Vera Buch gefällt und dich die Rezepte inspirieren. Das ganze E-Book kannst du dir mit diesem Link herunterladen.

<https://amzn.to/386gcJk>

Herzlichst Eure Ursula