

Leckere Rezepte mit AminoBase Shakes & Smoothies (immer für 1 Portion)

Vanilla-Shake

- 200ml Soja-Drink
- 200ml Wasser
- 1 Messerspitze vom Mark einer Vanilleschote
- 43g AminoBase

Geben Sie 4-5 Messlöffel (43g) AminoBase, 200ml Soja-Drink, 200ml Wasser und das Vanillemark in einen Shaker und vermischen Sie alles gut.

Schoko-Zimt-Shake

- ½ TL gemahlener Zimt
- 400ml Hafer-Drink
- 1 gehäufter EL pures Kakaopulver
- 43g AminoBase

Geben Sie 4-5 Messlöffel (43g) AminoBase, den Zimt und den Kakao mit dem Hafer-Drink in einen Shaker/Mixer und vermischen Sie alles gut. Nach Geschmack mit Stevia süßen.

Gurke-Minze-Shake

- 100 g Salatgurke
- 3 Stängel frische Minze
- 200ml Mandel-Drink
- 200ml Wasser
- 43g AminoBase

Geben Sie 4-5 Messlöffel (43g) AminoBase mit den restlichen Zutaten in einen Mixer und vermischen Sie alles gut.

Cremiger Shake für Zwischendurch

- 2-3 Messlöffel AminoBase
- 200ml Mineralwasser
- 100ml Hafer- oder Soja-Drink (ggf. mit Vanille-Geschmack)

AminoBase mit dem Mineralwasser im Shaker vermischen. Dann mit dem Soja-/Hafer-Drink auffüllen und nochmals kurz aufschütteln. Nach Geschmack mit Stevia süßen.

Himbeer-Smoothie

- 200ml Mandel-Drink
- 100ml Wasser
- 2 Handvoll gefrorene Himbeeren
- 1 TL Stevia flüssig
- 43g AminoBase

Geben Sie 4-5 Messlöffel (43g) AminoBase, die gefrorenen Himbeeren, den Mandel-Drink, das Wasser und Stevia in einen Mixer und pürieren Sie alles gut.

Cashew-Erdbeer-Smoothie

- 30g ungesalzene Cashewkerne
- 300ml Wasser
- 2 Handvoll Erdbeeren (frisch oder gefroren)
- 43g AminoBase

Pürieren Sie zunächst die Cashewkerne zu einem feinen Pulver, fügen Sie dann nach und nach das Wasser hinzu. Als nächstes die Erdbeeren mitpürieren und zum Schluss AminoBase untermixen. Nach Geschmack mit Stevia süßen.

Leckere Rezepte mit AminoBase Mousse (immer für 1 Portion)

Mousse au Chocolat

- 200ml Soja-Drink natur
- 1 EL pures Kakaopulver
- 43g AminoBase

Geben Sie 4-5 Messlöffel (43g) AminoBase und das Kakaopulver in eine Schale und rühren Sie 200ml Soja-Drink mit einem Schneebesen ein. Nach Bedarf mit Stevia süßen.

Lupinenkaffee-Mousse

- 200ml Soja-Drink natur
- 2 TL Lupinenkaffee
- 1 TL pures Kakaopulver
- 43g AminoBase
- 1 Handvoll Himbeeren

Geben Sie 4-5 Messlöffel (43g) AminoBase, Lupinenkaffee und Kakaopulver in eine Schale und rühren Sie 200ml Soja-Drink mit einem Schneebesen ein. Nach Geschmack mit Stevia süßen und mit Himbeeren dekorieren.

Vanille-Mandel-Mousse

- 200ml Soja-Drink
- 1 EL Mandelsplitter (angeröstet)
- 5 Tropfen Vanillearoma
- 1 TL SteviaBase
- 43g AminoBase

Geben Sie 4-5 Messlöffel (43g) AminoBase, Stevia, das Vanillearoma und die Mandelsplitter in eine Schale, fügen Sie Soja-Drink hinzu und rühren Sie mit einem Schneebesen gut um.

Bananen-Mousse

- 1 Banane
- 200ml Mandel-Drink
- Schokosplitter
- 43g AminoBase

Zerdrücken Sie die Banane mit einer Gabel in einer Schüssel. Geben Sie 4-5 Messlöffel (43g) AminoBase und den Mandel-Drink dazu und rühren Sie mit einem Schneebesen gut um. Garnieren Sie die Bananen-Mousse mit Schokosplittern. Nach Bedarf mit Stevia süßen.

Zitronenmousse

- 200ml Mandel-Drink
- 4 Tropfen Zitronenöl (Backaroma)
- Saft einer Zitrone, frisch
- 43g AminoBase

Geben Sie 4-5 Messlöffel (43g) AminoBase in eine Schüssel, fügen Sie den Mandel-Drink, den Zitronensaft und das Zitronenöl hinzu und rühren Sie mit einem Schneebesen gut um. Nach Geschmack mit Stevia süßen.

Frucht-Joghurt-Mousse

- 200ml Frucht-Soja-Joghurt
- 43g AminoBase

Geben Sie 4-5 Messlöffel (43g) AminoBase in eine Schüssel, fügen Sie den Frucht-Soja-Joghurt hinzu und rühren Sie mit einem Schneebesen gut um.

Leckere Rezepte mit AminoBase Frühstücksbrei (immer für 1 Portion)

Aprikose-Sesam-Frühstück

- 30g gerösteter Sesam
- 5 getrocknete Aprikosen (eingeweicht)
- 200ml Hafer-Drink
- 1 TL Stevia
- 43g AminoBase

Geben Sie 4-5 Messlöffel (43g) AminoBase in eine Schüssel, fügen Sie den Hafer-Drink und Stevia hinzu und rühren Sie mit einem Schneebesen gut um. Abschliessend den Sesam und die klein geschnittenen Aprikosen unterheben.

Cranberry-Mandelbrei

- 30g getrocknete Cranberries
- 200ml Mandel-Drink
- ½ TL Stevia
- 1 EL Mandelsplitter
- 43g AminoBase

Geben Sie 4-5 Messlöffel (43g) AminoBase und Stevia in eine Schüssel, fügen Sie den Mandel-Drink (nach Wunsch vorher erwärmen) hinzu und rühren Sie mit einem Schneebesen gut um. Zum Schluss Mandeln und Cranberries unterheben.



Entschlackungs- und Schlankheitskur



Der Stoffwechsel / die Entschlackung

Der Stoffwechsel ist bei vielen Leuten eine träge Sache. Diese Trägheit kann durch verschiedene Ursachen ausgelöst werden wie z.B. Übersäuerung, zu wenig Bewegung, falsche Ernährung, Genussmittelüberfluss, usw. Wenn wir überflüssige Kilos verlieren möchten, dann muss zuerst einmal der Stoffwechsel optimiert werden, damit Verbrennung und Entgiftung optimal funktionieren. Dieses Konzept verfolgen wir mit unserer Entschlackungskur mit sehr viel Erfolg. Vier Produkte ergänzen sich optimal und können, wenn gewünscht, über lange Zeit eingenommen werden:

- Schneider basisches Stoffwechselsalz als Pulver oder in Tablettenform
- Schneider Entschlackungstee
- Schneider Appetithemmtropfen
- AminoBase Vollwertkost

Basisches Stoffwechselsalz

Der Säure-Basen-Haushalt und die allgemeine Übersäuerung sind ein grosses Thema im Gesundheitsbereich. Die Folgen einer chronischen Übersäuerung zeigen sich nicht erst im Alter. Bereits junge Erwachsene haben Probleme mit Knochen und Gelenken, leiden unter Magenbrennen, Verdauungs- und Hautproblemen, Übergewicht und Schlafproblemen und fühlen sich schon im jungen Alter nicht mehr vital. Diese Symptome können alle Hinweise auf ein Ungleichgewicht im Säure-Basen-Haushalt sein und sind selber behandelbar. Der dreifache Wirkkomplex in Basenvital hilft nachhaltig,



Entschlackungstee

Unser Tee-Bestseller! Die breit abgestützte Mischung regt durch die Mariendistel die Leber an, damit eine optimale Fettverdauung stattfindet. Durch die enthaltenen Birkenblätter und den indischen Nierentee, werden die Nieren und damit die Harnausscheidung angeregt. Bei der Einnahme ist eine erhöhte Trinkmenge sehr wichtig! Wir empfehlen daher, mindestens einen Liter Tee pro Tag zu trinken.



Appetithemmtropfen

Unsere Appetithemmtropfen enthalten zu einem hohen Anteil Topinambur. Mit dieser Pflanze erreichen wir eine nachhaltige appetithemmende Wirkung. Die Tropfen werden 30 Minuten vor den Hauptmahlzeiten in wenig Wasser eingenommen. Zusätzlich wendet man die Tropfen noch drei Mal pro Tag an, um Hungerattacken zwischen den Mahlzeiten abzufedern. Die Tropfen helfen vor allem auch mit, dass ganze Mahlzeiten kompensiert werden können.



AminoBase Vollwertkost

AminoBase Vollwertkost - die vielseitige, basische Vollwertkost, mit welcher Sie 1-2 Mahlzeiten pro Tag ersetzen können. AminoBase ist unglaublich vielseitig: Man kann daraus wohl-schmeckende Shakes, Suppen, Mousse, Müesli oder Smoothies machen. Nachfolgend die Rezepte:



Leckere Rezepte mit AminoBase Suppen (immer für 1 Portion)

Amino-Fix-Suppe:

- 400ml Wasser
- 1 ½ TL Gemüsebrühe
- 2 EL geraspelte Karotten
- 43g AminoBase
- 1 EL gehackte Petersilie



Geben Sie 4-5 Messlöffel (43g) AminoBase und Gemüsebrühe in einen Topf und rühren Sie mit einem Schneebesen nach und nach 400ml Wasser unter. Bei Bedarf nachwürzen und die Möhrenraspel und Petersilie dazugeben. Unter ständigem Rühren auf ca. 70°C erwärmen.

Frühlingssuppe

- 2 EL tiefgekühlte Kräuter
- 2 EL Sojacuisine / Rahm
- 300ml Wasser
- Gemüsebrühe nach Geschmack
- 43g AminoBase



Geben Sie 4-5 Messlöffel (43g) AminoBase in einen Topf und rühren Sie mit einem Schneebesen nach und nach Wasser und Sojacuisine oder Rahm unter. Die Kräuter zugeben und mit Gemüsebrühe würzen. Unter ständigem Rühren auf ca. 70°C erwärmen.

Karotten-Ingwer-Suppe

- 500ml Karottensaft
- 1 kleines Stück frischer Ingwer
- etwas Zitronengras
- 2 EL geriebene Karotten
- Paprikapulver / Pfeffer / Salz
- 43g AminoBase



Geben Sie 4-5 Messlöffel (43g) AminoBase in einen Topf und rühren Sie mit einem Schneebesen nach und nach den Karottensaft unter. Geben Sie Ingwer, Gewürze, Karotten und das Zitronengras dazu. Erwärmen Sie die Suppe unter ständigem Rühren auf ca. 70°C.

Kokos-Curry-Suppe

- 100ml Kokosmilch
- 400ml Wasser
- 2 TL Curry
- 2 EL Kokosraspel
- ½ TL gemahlener Ingwer
- Saft einer halben Limette
- 43g AminoBase



Geben Sie 4-5 Messlöffel (43g) AminoBase in einen Topf und rühren Sie mit einem Schneebesen nach und nach Wasser und Kokosmilch unter. Geben Sie Curry, Ingwer, Kokosraspel und den Limettensaft dazu. Unter ständigem Rühren auf ca. 70°C erwärmen.

Mediterrane Suppe

- 500ml Gemüsesaft
- 2-3 TL Pesto Arrabiata
- 1 EL Pinienkerne geröstet
- 1 EL Oliven
- 43g AminoBase



Geben Sie 4-5 Messlöffel (43g) AminoBase in einen Topf und rühren Sie mit einem Schneebesen nach und nach den Gemüsesaft und das Pesto unter. Unter ständigem Rühren auf ca. 70°C erwärmen. Geben Sie zum Schluss die Pinienkerne und Oliven dazu.

Flammkuchensuppe

- 100g Räuchertofu
- 2 EL Röstzwiebeln
- 300ml Wasser
- Salz und Pfeffer
- 43g AminoBase



Pürieren Sie 70g Räuchertofu mit dem Wasser bis es eine einheitliche Masse ergibt. Geben Sie nun 4-5 Messlöffel (43g) AminoBase dazu und rühren Sie es mit einem Schneebesen gut unter. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den übrigen Räuchertofu in Würfel in die Suppe geben. Die Suppe auf ca. 70°C erwärmen. Mit den Röstzwiebeln garnieren.

Die ideale Ergänzung



SCHNEIDER Grüntee Kapseln
Fördern die Fettverbrennung

SCHNEIDER Basenbad Plus
Entsäuert über die Haut



Drogerie Schneider AG

Neudorfstr. 43
7430 Thuisis
081 651 14 71

Im Park
7430 Thuisis
081 651 55 55

www.drogerie-schneider.ch
info@drogerie-schneider.ch