



Wohltuend &
gesund

Wohlfühlgetränke

für die kalte Jahreszeit.



Tahini Schokolade

Zutaten für 2 Tassen:

- 300 ml Mandel-/Hafermilch
- 3 EL Kakaopulver
- 1 EL Tahini (Sesammus)
- 1/4 TL Kardamom
- 1 TL Honig
- 1 EL Schoko-Chunks (Zartbitter)
- Optional: Sahne, gehackte Nüsse

1

Milch, Kakaopulver, Tahini, Kardamom und Honig in einen Mixer geben und gut mischen.

2

Anschließend in einen Topf geben und zusammen mit der Schokolade unter stetigem Rühren langsam erhitzen.

3

Die warme Milch in zwei Gläser füllen und ggf. mit Sahne und gehackten Nüssen toppen.

Tipp: Das Tahini können Sie auch durch Mandel- oder ein anderes Nussmus ersetzen.



Spicy Immun-Punsch

Zutaten für 4 Gläser (150 ml):

- 50 g Ingwer
- 50 g Kurkuma
- 3 Zitronen
- 4 Orangen
- 1 EL Leinöl
- 1 Prise schwarzer Pfeffer

1

Ingwer mit einem kleinen Löffel schälen, Kurkuma gut waschen und beides mit einer Reibe fein reiben.

2

Zitronen und Orangen auspressen. Zusammen mit dem Ingwer und dem Kurkuma in einen Mixbecher geben. Leinöl und Pfeffer hinzugeben und mit dem Pürierstab fein pürieren.

3

Direkt in die Gläser oder in eine verschließbare Glasflasche füllen.



Rote Bete Latte

Zutaten für 2 Tassen:

- 300 ml (Kokos-)Milch
- 1/4 TL Honig
- 1 Knolle Rote Bete (Alternative: 40 ml Rote Bete Saft)
- 1 TL frischer Ingwer
- 1 Prise Zimt

1

Milch und Honig in einem Topf erhitzen.

2

Rote Bete Knolle in einem Mixer gemeinsam mit dem Ingwer fein mixen. Gerne den Saft durch ein Sieb in zwei Gläser füllen. Verwenden Sie Rote Bete-Saft den Ingwer mit einer Reibe fein reiben.

3

Die warme Milch mit einem Milchaufschäumer aufschäumen und in die Gläser füllen.

4

Mit etwas Zimt bestäuben und warm genießen.



Ingwer-Zitronen Tee

Zutaten für 2 Tassen:

- 4 cm Ingwer
- 1 Zitrone (Saft)
- 400 ml Wasser
- 1 TL Honig

1

Ingwer schälen, mit einem Messer oder einer Reibe fein reiben und in einen Topf mit etwas Wasser geben.

2

Den Honig dazugeben und alles gut miteinander verrühren. Das restliche Wasser dazugeben und den Tee aufkochen.

3

Währenddessen die Zitrone ggf. halbieren und den Saft auspressen.

4

Sobald der Tee aufgeköcht ist, die Hitze abschalten und den Zitronensaft hinzugeben. Gut umrühren, auf zwei Tassen aufteilen und warm genießen.



Heiße *Nocciola* Latte

Zutaten für 2 Tassen:

- 3 EL Haselnusskerne
- 2 EL Kakaopulver
- 1 Dattel
- 350 ml Hafermilch
- 2 Espresso
- 150 ml Hafermilch zum Aufschäumen
- 2 TL gehackte Haselnüsse
- Kakaopulver zum Bestäuben

1

Haselnusskerne, Kakaopulver, Dattel und Hafermilch in einen Mixer geben und fein mixen. Anschließend in einen Topf geben und leicht erhitzen.

2

In der Zwischenzeit die übrige Hafermilch mit einem Milchaufschäumer aufschäumen und die Espresso zubereiten.

3

Haselnuss-Milch auf zwei Tassen aufteilen und mit Espresso und Milchschaum auffüllen. Das Ganze mit gehackten Haselnüssen toppen und Kakaopulver bestäuben.



Blutorange

Kombucha

Zutaten für 2 Gläser:

- 400 ml Kombucha
- 1 Blutorange (Saft)
- 2 Zweige frischer Thymian (Alternativ: 1 TL getrockneter)
- 3–4 Blätter frischer Basilikum
- Eiswürfel

1

Kombucha auf zwei Gläser aufteilen und den Blutorangen-Saft darüber geben. Ggf. Eiswürfel dazugeben.

2

Mit Thymian und Basilikum-Blättern garnieren.

Tipp: Den Kombucha können Sie ganz einfach kaufen oder auch selbst fermentieren.



Nutty-Gingerbread

Proteinsmoothie

Zutaten für 2 Gläser:

- 400 ml (pflanzliche) Milch
- 2 Bananen, tiefgefroren
- 2 EL Mandelmus
- 2 Medjool-Datteln
- ½ TL Vanilleextrakt/-aroma
- 1 TL Lebkuchengewürz
- 1 EL Kakaopulver

1

Alle Zutaten in einen Mixer geben und auf höchster Stufe zu einem homogenen, stückchenfreien Smoothie verarbeiten lassen.

2

Den Smoothie in zwei Gläser füllen und genießen.



Goldene Milch

Zutaten für 2 Tassen:

- 400 ml Pflanzenmilch
- 1 Stück Kurkuma (ca. 2–3 cm)
- 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
- 1/4 TL schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)
- 1/4 TL Zimt
- 1/2 TL Kokosöl
- 1 Prise Muskatnuss (frisch gemahlen)

1

Alle Zutaten in einen Mixer geben und mixen, bis eine feine Konsistenz entsteht. Für eine feinere Konsistenz die Milch durch ein feines Sieb geben.

2

Die Milch in einen Topf geben und kurz erhitzen.

3

In zwei Tassen füllen und warm genießen.

Tipp: Für noch mehr Nährstoff-Power können Sie die Goldene Milch auch kalt trinken.



Birnen-Rosmarin Tee

Zutaten für 2 Tassen:

- 2 TL Rosmarinblätter, zerkleinert
- 1 Birne
- 1 Prise Zimt
- 400 ml
- Zum Garnieren: Rosmarinzweige

1

Die Rosmarinblätter mit 300 ml kochendem Wasser übergießen und für acht bis zehn Minuten ziehen lassen.

2

In der Zwischenzeit die Birne schälen, entkernen, in kleine Scheiben schneiden und mit Zimt bestäuben. Zusammen mit 100 ml Wasser und Honig in einen Topf geben, kurz aufkochen und 5 Minuten ziehen lassen.

3

Den Rosmarin-Tee durch ein Sieb geben und in zwei Tassen füllen. Mit dem aufgekochten Birnen-Tee auffüllen und mit Rosmarinzweigen garnieren.

Tipp: Den Birnen-Rosmarin-Tee können Sie entweder warm genießen oder abkühlen lassen und mit Eiswürfeln als Eistee trinken.

Ein guter Tag startet mit LaVita.

Jeden Morgen LaVita ins Glas, jeden Tag rundum gut versorgt.
Für mehr Energie¹ und eine Unterstützung des Immunsystems.²



LaVita.
Das Mikronährstoffkonzentrat.

lavita.com
+49 (0)871 / 972 170



¹ **Energie:** LaVita liefert reichlich Eisen, Folsäure, Magnesium, Niacin, Vitamin C, Vitamin B2, B12 und B6, die zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung beitragen. ² **Immunsystem:** LaVita enthält mit Eisen, den Vitaminen C, A, D, B6, B12, Folsäure, Kupfer, Selen und Zink alle relevanten Mikronährstoffe, die die normale Funktion des Immunsystems unterstützen.

Impressum

Herausgeber:

LaVita GmbH, Ziegelfeldstr. 10, 84036 Kumhausen

Hinweis: Die Texte des E-Books basieren auf aktuellen ernährungswissenschaftlichen Grundsätzen. Eine Haftung des Herausgebers oder seiner Beauftragten für Personen- Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Vervielfältigung nur mit Genehmigung des Herausgebers gestattet. Verwendung oder Verbreitung durch unautorisierte Dritte in allen gedruckten, audiovisuellen, akustischen oder anderen Medien ist untersagt.