Liebe Teilnehmer*Innen am Chlorophyll-Kongress 2020!
Als kleine Moringa-Kostprobe gibt es von mir für Euch
zwei Moringa-Rezepte aus meinem E-book:"

Guten Appetit wünschtJosefa Bucher

Josefa's
MORINGA ROHKOST REZEPTE

Grüner smoothie

1 TL	Moringablattpulver
1 reife	Banane
2 Scheiben	reife Ananas
2 Datteln	entkernt
200 ml	gefiltertes Wasser

Mixen, z.B. im Personal Blender, in ein schönes Glas giessen und evtl. kleine Apfelstücke zufügen, denn auch einen smoothie kann man kauen!

Tipp:
Der grüne smoothie sollte immer nur aus biologischem Blattgrün und reifen Früchten gemixt werden.
Zur besten Ausnutzung der Nährstoffe empfiehlt es sich,
40 Minuten vor und 40
Minuten nach dem smoothie nichts anderes zu verzehren!

Cashew-Burger Zanzibar
für 4 Personen

150 g	Cashew
200 g	Möhren
½ TL	Baobabfruchtpulver
½ TL	Moringablattpulver
1 TL	Sole
1 Ms	Kardamon
1 Ms	Zimt
1 Ms	Nelke
½ TL	Kurkuma
1 Ms	Chili

Cashewkerne im Mixer halb mit Wasser bedecken, Möhren in Würfel geschnitten dazu geben und grob mixen, dann alle anderen Zutaten zufügen und grobkörnig fertigmixen, abschmecken!
Den Teig zu Burgern formen und im Dörrgerät ca. 4 Std. andörren.
Auf einem frischen Sprossenbett anrichten.

Tipp:
Ein knackiger Spitzkohlsalat passt prima dazu!