

3 basische Power-Getränke – Deine Alternative zu Kaffee

🌟 1. Ingwer-Zitrone mit Kurkuma

Der perfekte Morgenkick – wärmend, basisch und entzündungshemmend

Zutaten (für 1 Glas):

- 1 kleines Stück frischer Ingwer (ca. 2cm)
- Saft von 1/2 Bio-Zitrone
- 1 Prise Kurkuma (frisch gerieben oder Pulver)
- 1 Prise schwarzer Pfeffer (aktiviert das Kurkuma)
- 250ml warmes Wasser (nicht kochend)
- Optional: 1 TL Honig oder Ahornsirup

Zubereitung:

Ingwer fein reiben oder in Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft, Kurkuma und Pfeffer in ein Glas geben. Warmes Wasser darüber gießen, gut umrühren. Nach Wunsch süßen.

👉 Fertig ist dein basischer Energie-Booster!

🥑 2. Grüner Smoothie mit Avocado

Sämig, sättigend und voller Vitalstoffe

Zutaten (für 1 Portion):

- 1/2 reife Avocado
- 1 Handvoll frischer Spinat
- 1/2 Gurke
- 1 kleines Stück Sellerie (optional)
- 1/2 Apfel oder 1/2 Banane (für leichte Süße)
- 1 TL Chiasamen oder Leinsamen
- 250ml Wasser oder ungesüßtes Kokoswasser
- Saft von 1/2 Limette

Zubereitung:

Alle Zutaten in einem Mixer cremig pürieren. In ein Glas füllen und nach Belieben mit Hanfsamen toppen.

 Power to go – ideal als Frühstück oder Snack.

3. Warme Mandelmilch mit Dattel & Zimt

Wärmend & beruhigend – dein Abendritual

Zutaten (für 1 Tasse):

- 250ml ungesüßte Mandelmilch
- 1–2 entsteinte Datteln (je nach gewünschter Süße)
- 1/2 TL Zimt
- Optional: 1 Prise Muskat oder Vanille
- Optional: 1 TL Mandelmus für extra Cremigkeit

Zubereitung:

Mandelmilch in einem kleinen Topf leicht erwärmen. Datteln, Zimt und optional Mandelmus im Mixer fein pürieren. Alles zusammen im Topf kurz erwärmen (nicht kochen).

In eine Tasse füllen und genießen – perfekt für gemütliche Abende.

Lust auf mehr?

Hol dir jetzt dein **kostenloses Basen-Einsteigerpaket** mit:

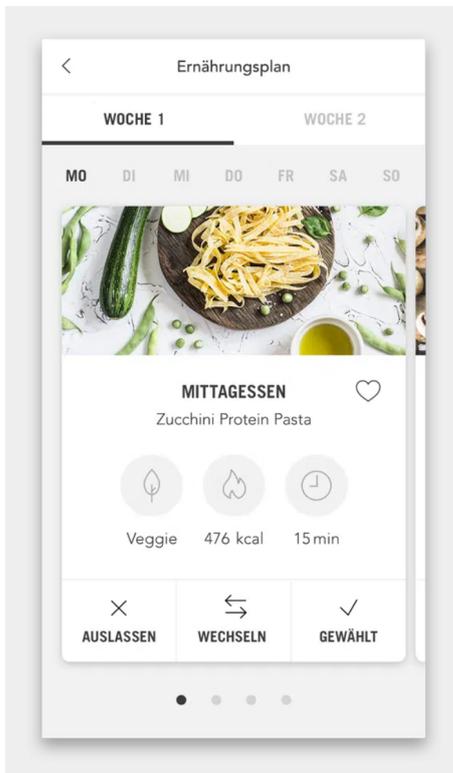
- ✓ **Rezeptebooklet (PDF)** – „Von Frühstück bis Grill – basisch genießen“
- ✓ **Mini-Videokurs:** Basen Guide (Schnupperkurs)
- ✓ **3 Basen-Audios** für Einsteiger
- ✓ **PDFs:**
 - Die größten Übersäuerungsanzeichen
 - Die größten Säurebildner
 - Dein Basentyp
- ✓ **Kleiner Detox-Guide**

 [**Jetzt gratis downloaden**](#)

✨ Lust auf gesunde Rezepte inklusive Einkaufslisten? ✨

In meinen exklusiven - ganz individuellen - 12-Monats-Rezeptplänen findest du:

- 12 Monate leckere gesunde Rezepte - für den Alltag oder zum Abnehmen
- Einkaufslisten, die dir Zeit sparen
- Ein Onlinekurs für mehr Gesundheitswissen im Alltag und Genuss ohne Verzicht



Und das Beste: Viele **Krankenkassen** **erstatten** die Pläne! Gib einfach deine Krankenkasse unter www.rezeptplaene.de ein und schau nach, unter welchen Bedingungen und ob bzw. wieviel dir erstattet wird.

Hol dir jetzt deine Rezeptpläne und mach gesundes Essen endlich einfach.



Mehr zu Imke Kleinert



Mach auch du es dir einfach und lebe einen gesunden basischen Lifestyle in Leichtigkeit.

Als Autorin habe ich mehrere Bücher zur basenreichen Ernährung veröffentlicht sowie ein Online Training entwickelt. Mit meinen Kooperationspartnern entwickle ich zudem gerne neue Ideen sowie Projekte oder schreibe für Onlinemagazine (MyPfadfinder). In meinen Coachings zur basischen Ernährung kombiniere ich Mentaltraining, um gesunde Essgewohnheiten oder das Abnehmvorhaben zu unterstützen.

Hast Du Fragen an mich? Dann schreibe mir doch einfach eine Email oder buche direkt ein [Beratungsgespräch](#). Ich freue mich auf Dich!

Mehr über meinen basischen Weg findest du auch hier: [Mein basischer Weg](#)

Liebe Grüße

Imke Kleinert

Impressum

Imke Kleinert
c/o RA Matutis
Berliner Straße 57
14467 Potsdam

E-Mail: info@imkekleinert.de
Telefon: 0178 5530962
Website: <https://imkekleinert.de/>

Verantwortlich für redaktionelle Inhalte
Imke Kleinert

Von der Umsatzsteuer gemäß § 19 Umsatzsteuergesetz befreit.

Haftung für Links

Externe Links unserer Internetseite führen zu Inhalten fremder Anbieter. Für diese Inhalte ist allein der jeweilige Anbieter verantwortlich. Bei bekannt werden von Rechtsverletzungen werden diese Links umgehend entfernt.