

# 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.

## **Bonus**

### **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](#)

# Wenn du merkst, du brauchst mehr:

Vielleicht spürst du, dass diese kleinen Impulse dir guttun und gleichzeitig wünschst du dir mehr Orientierung. Dafür gibt es den „Flow-Guide“. Er ist für dich, wenn du dich in einem der folgenden Gedanken wiederfindest:

- „Ich möchte besser verstehen, warum ich so reagiere, wie ich reagiere.“
- „Ich will mein Essverhalten und Stressmomente bewusster wahrnehmen.“
- „Ich brauche einfache, klare Schritte, die ich wirklich in meinen Alltag integrieren kann.“



**Der Flow-Guide unterstützt dich dabei,**

- **bewusster mit deinem Nervensystem umzugehen,**
- **innere Muster klarer zu erkennen,**
- **dich im Alltag leichter zu regulieren,**
- **und stimmigere Entscheidungen zu treffen.**

Alles ohne Druck – aber mit einer liebevollen Struktur, die dich Schritt für Schritt begleitet. Eine zusätzliche 11 Tage Challenge begleitet dich Tag für Tag. Viele berichten, dass sie (Erfahrungen sind individuell):

- mehr Ruhe wahrnehmen
- Stressmomente früher erkennen
- ihr Essverhalten entspannter erleben
- klarer mit sich umgehen

Wenn du möchtest, kannst du den Flow-Guide hier entdecken:

-> [\*\*Flow-Guide – Raus aus der Anspannung\*\*](#)

Eine Begleitung, die dich darin unterstützt, wieder mehr bei dir anzukommen.

Ich freue mich auf dich.

Viele Grüße, Imke



## 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](mailto: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.