

Hagebuttenpulver: Rezepte & Ideen

In jedem Rezept werden 10 g Hagebuttenpulver (empfohlene Tagesdosis) verwendet. Das entspricht einem stark gehäuften Kaffeelöffel.

© Ingeborg Burger-Günter

Hagebutten-Honig

1 KL Hagebuttenpulver

1-2 KL Honig flüssig oder cremig

Beide Zutaten gründlich miteinander vermischen. Pur essen oder als Aufstrich verwenden.

Power-Creme

1 Stk. Banane

2 KL Sanddornsaft

1-2 KL Mandelmus

1 KL Hagebuttenpulver

Die Banane fein zerdrücken und sofort mit den anderen Zutaten mischen. Ev. etwas Wasser zugeben.

Apfel-Zimt Müesli

1 Stk. Apfel

2 KL Zitronensaft

1 KL Hagebuttenpulver

2 KL Cashew Creme

Zimt, Vanille, Zitronenschale

Apfel fein reiben und mit den übrigen Zutaten mischen. Mit Zimt, Vanillepulver oder/und Zitronenschale abschmecken.

Hagebutten Pralinen (ca. für eine Woche)

60 g Kokosöl

70 g Schokolade dunkel, 50 – 70 % Kakaogehalt

70 g Hagebuttenpulver

wenig abgeriebene Zitronenschale

1. Kokosöl und Schokolade zusammen bei niedriger Temperatur schmelzen. Pfanne vom Herd nehmen.

Hagebuttenpulver und Zitronenschale unterrühren.

2. Masse in Eiswürfelbehälter giessen. Rasch in den Kühlschrank stellen zum Abkühlen.

3. Pralinen aus Form nehmen und im Kühlschrank aufbewahren.

Weitere Ideen mit Hagebuttenpulver

- ❖ Unser Pulver passt gut in einen Smoothie. Erst gegen Ende des Mixens beifügen.
- ❖ Super in jedem Müesli.
- ❖ Oder in einem Glas Mandel- oder Kokosmilch.
- ❖ Warum nicht in einen Gemüsesaft einrühren?

Für hochwertiges **Hagebuttenpulver in Rohkost-Qualität**

→ Vitapower AG

www.vitapowershop.ch

Tel. 062 961 10 26



Tut einfach gut ... ▶

Hagebutte Pulver + Kapseln