

# 14-Kräuter-Wildfrucht-Pulver

basisch • roh • vegan

*Als ihr Blick in die Berge schweifte, sagte sie zu sich selber: «Da in den Bergen gibt es Kräuter! ... Und Blumen, wilde Blumen mit kräftigen Säften.»*  
Frei nach A. Daudet aus «Die Ziege des Herrn Seguin»

## Die gesündeste Ernährungsform überhaupt?

Man sagt, dass eine Rohkost mit viel Grüngemüse, Wildkräutern und Wildfrüchten die grösste Heilkraft von allen Ernährungsformen überhaupt habe. Sie gelten als Vitalstoffbomben, liefern hochwertiges Eiweiss und zählen zu den Lebensmitteln mit dem grössten Nutzen für die menschliche Gesundheit!

## Ernst Günter, Rohkostpionier, übers Kräuterpulver

*Wer keine Gelegenheit hat, gesundes Gemüse zu kaufen, dem ist dieses Pulver gewissermassen ein Ersatz. Weil ein Löffelchen Kräuterpulver ein Gericht nicht wesentlich verändert, höchstens würzt, kann man es fast überall beimischen, sogar in manche süsse Speise. Angenehm zu nehmen ist es auch als Kräuterhönig (siehe Rückseite), dann wieder in Rohmilch oder Orangensaft. Jemand stellt damit sogar Kräuterquark und -butter her.*

aus Lebendige Nahrung, Ernst Günter, Seite 73

## Das 14-Kräuterpulver bestellen

Vitapower AG, CH-3367 Thörigen  
Telefon 062 961 10 26

[www.vitapower.ch](http://www.vitapower.ch)

**vitapower**  
*Gesundheit geniessen*



## Zusammensetzung unseres Bio Kräuterpulvers

Hagebutten, Brennnesseln, Fenchelkraut, Spitzwegerich, Schachtelhalm, Frauenmantel, Zitronenmelisse, Birkenblätter, Borretsch, Thymian, Minze, Rosmarin, Weissdorn, Schafgarbe.

- ✓ **Rohkost-Qualität** (Trocknung bei 35 Grad)
- ✓ **Basische Mineralien** helfen dem Körper beim Ausleiten
- ✓ **Sorgt für neue Geschmackserlebnisse** in Ihrer Vitalküche
- ✓ **Für schnelle Power-Smoothies, peppt diese auf**
- ✓ **Grüner Superfood:** Rezepte siehe Rückseite
- ✓ **Aus dem oberen Emmental**



# Rezepte mit unserem Bio-Kräuterpulver



## Kräuter-Tapenade

100 g entsteinte Bio Oliven\*  
1-2 KL Bio Kräuterpulver\*  
1 Stk Knoblauchzehe, gepresst  
Wenig Kräutersalz\*  
Mischen. Passend zu Gemüserohkost, Kartoffeln, als Aufstrich.

## Avocadoaufstrich

½ Stk Avocado  
2 EL (Bio) Mandelpurée\*  
2 KL Bio Kräuterpulver\*  
2 EL kaltgepresstes Bio Olivenöl\*  
½ kl. Zwiebel, fein geschnitten  
wenig Kräutersalz\* und Pfeffer  
Alles mit einer Gabel zerdrücken und mischen.

## Kräuterbutter

50 g weiche Butter  
1½ KL Bio Kräuterpulver\*  
½ KL Kräutersalz\*  
Alles gut mischen. Nach Belieben würzen und kühl stellen.

## Grüne Banane

1 Stk Banane  
1 KL Bio Kräuterpulver\*  
1 KL (Bio) Mandelpurée\*, ev. wenig Wasser  
Mit Gabel gut zerdrücken und mischen, dann geniessen.

Weitere Rezeptideen: [www.vitapower.ch/krauterpulver](http://www.vitapower.ch/krauterpulver)  
Kräuterwissen + Wirkungen: [www.infovita.ch/kraeuter](http://www.infovita.ch/kraeuter)

## Kräutermloke

3 EL Bio Molkepulver\*  
1 KL Bio Kräuterpulver\*  
3 dl Wasser  
Mischen, verquirlen, schütteln, sofort trinken!

## Kräuter-Gemüsesaft

2 dl Gemüse- oder Fruchtsaft  
1-2 KL Bio Kräuterpulver\* beifügen, gut umrühren  
Ergibt äusserst gehaltvollen Powersaft.

## Kräuterhonig

1 EL flüssiger Wildhonig, z.B. aus Naturschutzgebiet\*  
1 KL Bio Kräuterpulver\*  
Gut vermischen. Aufs Brot oder einfach so.

## Chlorophyll-Kartoffelstock

1 Stk Pellkartoffeln, „Geschwellti“ (Mundart)  
1-2 EL Bio Kräuterpulver\*  
1 EL Bio Olivenöl\* oder Butter oder Bio Kokosöl\*  
wenig Kräutersalz\*  
Zerdrücken, Kräuterpulver\* + Öl/Butter beifügen, abschmecken.

## Greenpower-Salat

1-2 KL Bio Kräuterpulver\* über den Salat streuen.

## \* Naturgenüsse bestellen

Vitapower AG, CH-3367 Thörigen  
Telefon 062 961 10 26  
[www.vitapower.ch](http://www.vitapower.ch)

  
Gesundheit geniessen

