



Happy New Year



Gesund ins Jahr 2023!

Na? Gut in das neue Jahr gerutscht? Nach den Schlemmereien über die Weihnachtsfeiertage, packt uns meistens der Tatendrang zu Beginn des neuen Jahres. "2023 möchte ich gesünder leben". So oder so ähnlich, klingen viele Vorsätze an Silvester. Oft scheitert es dann aber bereits gleich zu Beginn und wir geben zu schnell wieder auf.

Dabei darfst du nicht vergessen - kleine Schritte bringen dich an dein Ziel. Du kannst zum Beispiel versuchen Bewegung in deinen Alltag zu integrieren, weniger Zeit am Handy zu verbringen, oder bewusster auf deine Ernährung zu achten.

Bei Letzerem greifen wir dir gerne unter die Arme!

Wir haben ein paar gesunde, einfache und nährstoffreiche Rezepte für dich zusammengestellt.

Für einen gesunden Start und ein noch gesünderes Jahr 2023!

ALOE VERA- KNOBLAUCH-PESTO

- 50 g ganze, blanchierte Mandeln
- 50 g Parmesan, grob geschnitten
- 2 geschälte Knoblauchzehen
- 1 Prise Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 30 g Rucola-Salat, gewaschen, abgetropft
- 15 g frische Basilikumblätter
- 200 ml Olivenöl
- 100 g Aloe Vera Filet

Ein absoluter Klassiker

Nur 10 Minuten kochen und tagelang davon profitieren? Egal ob StudentIn, Familie, oder für einen entspannten Abend zu zweit - Nudeln mit Pesto gehen immer! Frisch gekocht und mit gesunden Zutaten, schmeckt es gleich doppelt so gut.

Für das Aloe Vera-Knoblauch Pesto gibt es nicht viele Arbeitsschritte: Einfach einfach alle Zutaten in ein Litermaß geben und gut durchpürieren. So einfach geht's. Daneben gleich die Spaghetti al dente kochen - Bon Appetit!

Übrigens: Im Kühlschrank hält sich das Pesto einige Tage lang. Wem Fusilli und Co. zu langweilig werden, der kann das Pesto auch ideal als Dip zu gegrilltem Fleisch, Fisch, oder Salzkartoffeln kombinieren.

Boost für dein Immunsystem

Stress in der Arbeit, schlechtes Wetter, oder Grippesaison – unser Abwehrkräfte sind ständig gefordert! Ein grüner Aloe-Vera-Kiwi Smoothie schmeckt nicht nur ausgezeichnet, sondern enthält auch jede Menge Vitamine und gesunde Nährstoffe.

Die gesunden Fette aus dem Aloe Vera Gel, Vitamin C aus der Kiwi, Magnesium und Kalzium aus der Birne und Eisen aus dem Spinat machen diesen Drink zu einem wahren Schutzschild gegen Schnupfen und Co.

Einfach alle Zutaten in einen Mixer geben, oder mit dem Pürierstab zu einer cremigen Masse mixen. Je nach Konsistenzwunsch kannst du etwas mehr oder weniger Mandelmilch hinzugeben.

Dein Immunsystem wird es dir danken!

ALOE VERA-KIWI- SMOOTHIE

- 2 Kiwi, geschält und in Stücken
- 1 Birne, entkernt, geschnitten
- 2 Handvoll Blattspinat, gewaschen
- Gel aus einem Blatt Aloe Vera
- 200-300 ml Mandelmilch

ALOE VERA- BROWNIES

Für ca. 10 Stück:

- 150 Gramm Sonnenblumenkerne
- 80 Gramm Rosinen
- 15 Gramm Kakao (ca. 2 Esslöffel)
- ca. 2 Esslöffel Aloe Vera Gel

Im Schokoladenhimmel ohne schlechtes Gewissen

Eine gesunde Alternative zu Milka und Co. sind diese veganen Aloe Brownies. Wenig Zucker, dafür viele gesunde ungesättigte Fettsäuren und Ballaststoffe, Vitamine, Natrium und Kalium.

Ein weiterer Bonus bei diesen Brownies: Du sparst dir Backzeit, denn der Nachtisch wird roh verzehrt.

Als erstes müssen die Sonnenblumenkerne zerkleinert werden: Am besten den Standmixer so lange laufen lassen, bis die Kerne zu einer Art Pulver geworden sind. Anschließend einfach alle anderen Zutaten nach und nach hinzugeben. Nur nicht ungeduldig werden – alles so lange durchmischen bis eine braune, teigartige Paste entsteht. Diese dann in einer mit Backpapier ausgelegten Form pressen und ein paar Stunden kaltstellen.



3 Aloe Vera
Frischblätter
- Bundle

€45.00
€39.00

Jetzt kaufen!



Aloe Life Gel Drink
in verschiedenen
Sorten

€ 22.00

Jetzt kaufen!



Aloe Base Starter Set

€37.00
€35.50

Jetzt kaufen!



Zum Shop



Copyright © 2023 Aloe Base GmbH, All rights reserved.

Du möchtest Änderungen in deinen Newsletter Einstellungen vornehmen?
Du kannst [hier deine Präferenzen aktualisieren](#) oder dich [vom Newsletter abmelden](#).