

Hier sind einige einfache und leckere Rezepte mit Guaraná-Pulver:

1. Guaraná Smoothie

****Zutaten:****

- 1 Banane
- 1 Tasse Spinat
- 1 Tasse Mandelmilch
- 1 Teelöffel Guaraná-Pulver
- 1 Esslöffel Honig
- Eiswürfel (nach Wunsch)

****Zubereitung:****

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben.
2. Mixen, bis eine glatte Konsistenz erreicht ist.
3. Sofort servieren und genießen.

2. Guaraná-Energie-Riegel

****Zutaten:****

- 1 Tasse Haferflocken
- 1/2 Tasse Mandeln (gehackt)
- 1/2 Tasse getrocknete Früchte (z.B. Datteln, Aprikosen)
- 2 Esslöffel Guaraná-Pulver
- 1/4 Tasse Honig
- 1/4 Tasse Erdnussbutter

****Zubereitung:****

1. Haferflocken, Mandeln und getrocknete Früchte in einer Schüssel mischen.
2. Honig und Erdnussbutter in einem kleinen Topf bei niedriger Hitze schmelzen.
3. Die geschmolzene Mischung und das Guaraná-Pulver zu den trockenen Zutaten geben und gut vermischen.
4. Die Mischung in eine mit Backpapier ausgelegte Form drücken.
5. Im Kühlschrank fest werden lassen und in Riegel schneiden.

3. Guaraná Latte

Zutaten:

- 1 Teelöffel Guaraná-Pulver
- 1 Tasse warme Milch (oder pflanzliche Milch)
- 1 Esslöffel Honig oder Ahornsirup
- 1/2 Teelöffel Vanilleextrakt

Zubereitung:

1. Guaraná-Pulver in einer kleinen Menge heißem Wasser auflösen.
2. Warme Milch, Honig und Vanilleextrakt einrühren.
3. Gut mischen und genießen.

4. Guaraná Joghurtschale

Zutaten:

- 1 Tasse griechischer Joghurt
- 1 Teelöffel Guaraná-Pulver
- 1 Esslöffel Honig
- Frische Früchte (z.B. Beeren, Bananen)
- Müsli oder Granola

Zubereitung:

1. Joghurt und Guaraná-Pulver gut vermischen.
2. Mit Honig süßen.
3. Mit frischen Früchten und Müsli/Granola toppen.
4. Sofort servieren.

5. Guaraná Energy Balls

Zutaten:

- 1 Tasse Haferflocken
- 1/2 Tasse Mandelmehl
- 2 Esslöffel Guaraná-Pulver

- 1/4 Tasse Erdnussbutter
- 1/4 Tasse Honig
- 1/4 Tasse Schokostückchen (optional)

****Zubereitung:****

1. Alle Zutaten in einer großen Schüssel gut vermischen.
2. Aus der Mischung kleine Kugeln formen.
3. Die Energy Balls im Kühlschrank aufbewahren.

Diese Rezepte sind einfach zuzubereiten und bieten eine leckere Möglichkeit, die belebenden Eigenschaften von Guaraná-Pulver zu genießen!