

Moringa-Morgen-Smoothie

Zubereitung Moringa-Smoothie

2 kleine Äpfel oder anderes Obst, in Stücke geschnitten

1 EL Chiasamen

1 EL Moringa-Pulver

3 EL Naturejoghurt oder Quark

0,5 dl Wasser oder Apfelsaft

getrocknete Früchte und Nüsse

Zum Schluss alles in den Mixer geben.



Elim Moringa
Vertrieb GmbH

Moringa Vertrieb GmbH
Zugerstrasse 195
6314 Unterägeri
041 750 78 39
info@moringa-vertrieb.ch



Superfood Moringa



Tipps und Ideen

Moringa-Pulver

Wer gerne das Moringa-Pulver als Nahrungsergänzung einnehmen möchte, kann dieses problemlos in die tägliche Nahrung integrieren. So können ein bis zwei Teelöffel als Orientierung für die Tagesdosis dienen, die über den Tag verteilt in Smoothies, im Joghurt oder zu Gemüse eingenommen wird.

Wie oft man Moringa einnehmen sollte und vor allem wie lange das Pulver angewendet werden kann, richtet sich nach dem persönlichen Empfinden bzw. der individuellen Erfahrung.

Wer die Dosierung von etwa 5 Gramm täglich nicht überschreitet, kann nicht viel falsch machen. Grundsätzlich sollten Nahrungsergänzungsmittel immer zur gesunden Ernährung täglich über einen längeren Zeitraum eingenommen werden, damit eine positive Wirkung verspürt werden kann.

Wer lieber zu den Moringa in Presslingen greift, der kann über den Tag verteilt vier bis sechs davon, am besten vor den Mahlzeiten, einnehmen.



Auszug aus der Nährwerttabelle:

Kohlenhydrate	25,1 g
Ballaststoffe	22,3 g
Protein	30,7 g
Natrium	23,4 mg
Calcium	1900 mg
Eisen	31 mg
Magnesium	440 mg

Diese Menge ist enthalten in 100 g der getrockneten Blätter.

Gemahlene Blätter

Die Blätter des Moringa-Baums (*Moringa Oleifera*) sind vollgepackt mit Vitaminen und Mineralstoffen und bringen den Stoffwechsel in Schwung.

Ein Grund, weshalb Moringa hierzulande als Superfood angepriesen wird. Aus den getrockneten Blättern kannst du dir einen feinen Tee zubereiten. Zudem kann man die gesunde Wirkung der Moringa-Blätter durchaus mit Nährstoffen heimischer Kräuter bzw. Obst- und Gemüsesorten anreichern.



Zubereitung Moringa-Tee

- 1l Wasser, max. 80°C
- 1 TL gemahlene Blätter
- 5 Minuten ziehen lassen

Du kannst den Tee mit Honig, Ingwer und Zitrone, Limetten oder Fruchtsaft (z.B. Apfelsaft) anreichern, was dem Getränk einen besonderen Geschmack verleiht.

Moringa ist vegan, frei von Gluten, Milchproteinen und Laktose.

Moringa-Öl

Moringa-Öl, wird aus den Samen des Moringa-Baumes gepresst. Dieses milde Öl kann zum Verfeinern von Speisen, für die Herstellung von Salben und zu medizinischen Zwecken verwendet werden.

Es beinhaltet lebenswichtige Vitalstoffe und Fettsäuren, sodass es bei richtiger Anwendung eine gesundheitsfördernde Wirkung haben kann.

Darüber hinaus sagt man dem hochwertigen Pflanzenöl sogar nach, dass es im Kampf gegen unerwünschte Fältchen und Unebenheiten der Haut hilfreich ist.

Das Moringa Öl ist durchscheinend und von blass- bis goldgelber Farbe. Bei Temperaturen unter 20°C wird es milchig und flockig, aufgrund der langkettigen Fettsäuren, die sich aneinander lagern. In diesem Fall muss es langsam aufgewärmt werden, z.B. im Wasserbad bei ca. 35 °C.

Zubereitung Moringa-Pesto

- 80 g frische Kräuter
- 20 g getrocknete Moringablätter
- 50 g Mandelstifte oder Pinienkerne
- 50 g Sbrinz AOP, gerieben
- 1 dl Rapsöl
- 0,5 dl Moringa-Öl
- ½ TL Salz

Wenig Öl verwenden zum Bedecken des Pesto.



Weitere Infos auf www.moringa-vertrieb.ch.