

Die Trinkemulsion - Grundlagen und Rezepte



Kleine Saftkunde:

Die Zugabe von etwas Fruchtoder Gemüsesaft dient in der Trinkemulsion nicht nur zur Verfeinerung des Geschmacks, sondern auch zur Stabilisierung der Emulsion. Damit der Saft diese Aufgabe erfüllen kann, braucht er einen Naturstoff, der in den meisten naturbelassenen Säften vorzufinden ist: Pektin. Pektin ist das Material, aus dem die Zellwände der Pflanzenzellen bestehen. Der Pektin-Gehalt ist bei den verschiedenen Fruchtsaftsorten aber unterschiedlich hoch. Am Besten eignen sich: Zitrussäfte (Zitrone, Orange, Grapefruit). Johannisbeere.

Karotte, Rote Beete und Tomate. Der Pektingehalt von Apfelsaft kann von Ernte zu Ernte variieren, hier muss probiert werden. Natürlich sind frisch gepresste Säfte die Besten. Säfte aus dem Bioladen sind aber auch eine aute Wahl.

Eine gut gelungene Emulsion mit den richtigen Säften bekommt nach kurzer Zeit eine leichte Schaumkrone. Falls sich jedoch auf der Emulsion keine Schaumkrone bildet, sondern Fettaugen zeigen, war der verwendete Saft ungeeignet (niedriger Pektinwert, nicht naturbelassen).

Die Ölmenge

Dem Elixator Qi sind zwei Dosierflaschen beigelegt:



Dosierflasche für 2% Ölanteil

Die Emulsion mit 2% Ölanteil dient zur effektiven Deckung des täglichen Bedarfs an wichtigen Fettsäuren. Damit enthält bereits ein Liter Olivenöl-Trinkemulsion die von der FDA empfohlene tägliche Menge an Ölsäure (20 ml) um koronaren Herzkrankheiten vorzubeugen.



Dosierflasche für 0,5% Ölanteil

Die Emulsion mit 0,5% Ölanteil ist eine leichte Emulsion, die auch mit den meisten Apfelsäften stabil bleibt und den ganzen Tag über getrunken werden kann - auch von Kindern. Durch die geringe Ölmenge schmeckt diese Emulsion spritziger und leichter.

In den jeweiligen Rezepten ist angegeben, welche Dosierflasche verwendet werden soll.



Der Schlankheits-Drink: Oliven-Grapefruit

Grapefruitsaft und Olivenöl haben eines gemeinsam: Beide sind aus wissenschaftlicher Sicht in der Lage, das Hungergefühl zu reduzieren! Da beide außerdem wunderbar zusammenpassen und Grapefruitsaft ein sehr guter Stabilisator für die Trinkemulsion ist, liegt es nahe, diese beiden zum perfekten Abnehm-Drink zu kombinieren!

Etwa ein Fünftel Grapefruitsaftsaft in Glas oder Krug geben und mit der Emulsion aus dem Elixator Qi auffüllen.

Geeignete Öle: Olivenöl

Sie sollten sich während der Einnahme von Medikamenten über mögliche Interaktionen mit Grapefruitprodukten informieren.

Dosierflasche: 2%



Kalorien pro 100 ml: ca. 26 kcal



Erfrischender Sommerdrink: Die Johannisbeer-Schorle

Die Johannisbeer-Schorle ist das ideale Erfrischungsgetränk für den Sommer - und mit einem Schuss Zitrone wird sie noch erfrischender! Da Johannisbeersaft, wenn er unverdünnt und naturrein ist, einen hohen Pektinwert hat, kann er auch einen 2% Ölanteil in der Emulsion gut stabilisieren.

Etwa ein Fünftel Johannisbeersaft und ein Schuss Zitronensaft in Glas oder Krug geben und mit der Emulsion aus dem Elixator Qi auffüllen.

Geeignete Öle: Hanföl, Leindotteröl, Olivenöl

Dosierflasche: 0,5% oder 2%



Kalorien pro 100 ml: ca. 24 kcal (bei 2% Öl)







Gesunde Exotik -Die Mango-Emulsion

Mangosaft ist nicht nur eine tropische Köstlickeit, er ist auch ein idealer Saft für eine perfekte Trinkemulsion. Mangosaft ist meist mit Apfelsaft gemischt erhältlich und ist auf Grund seines hohen Pektingehalts ein idealer Stabilisator für die Emulsion. Dafür verstärkt die Emulsion den cremigen Mangogeschmack eine perfekte Partnerschaft einfach köstlich!

Etwa ein Fünftel Mangosaft in Glas oder Krug geben und mit der Emulsion aus dem Elixator Qi auffüllen.

Geeignet Öle: Hanföl, Leindotteröl. Olivenöl

Dosierflasche: 0,5% oder 2%



Kalorien pro 100 ml: ca. 28 kcal (bei 2% Öl)



Der Fastentrunk: Die Karotten-Emulsion

Karottensaft und Öl - eine perfekte Kombination! Zum Einen ist Karottensaft ein sehr guter, natürlicher Stabilisator für die Trinkemulsion - zum Anderen wird von unserem Körper der Fettanteil der Emulsion benötigt, um die hochwertigen öllöslichen Karotten-Vitamine (Vitamin A und E) aufnehmen zu können. Mit einem Schuss Rote-Beete-Saft und einem Spritzer natürlicher Sojasoße ein idealer Sattmacher

zur Fastenzeit - aber natürlich auch sonst gesund und lecker.

Etwa ein Fünftel Karottensaft in Glas oder Krug geben und mit der Emulsion aus dem Elixator Qi auffüllen.

Je nach Geschmack mit Rote-Beete-Saft, Zitronensaft oder Sojasoße würzen.

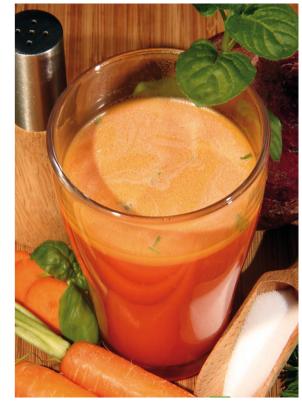
Geeignete Öle: Olivenöl, Hanföl, Leindotteröl, Leinöl

Dosierflasche: 2%



Kalorien pro 100 ml: ca. 24 kcal







Fitness für den ganzen Tag: Die Apfelschorle

Die Apfelschorle ist der Fitmacher Nr. 1. Der Mix aus Kalium, Fruchtsäure und Mineralien macht sie zum idealen Sportgetränk, aber auch bei Kindern ist sie hoch beliebt. Der gesunde Mix lässt sich noch toppen, wenn Öle mit wertvollen Fettsäuren beigemischt werden. Da der Pektinwert von Apfelsaft nicht so hoch ist, können nur 0,5% Öl beigemischt werden.

Etwa ein Fünftel Apfelsaft in Glas oder Krug geben und mit der Emulsion aus dem Elixator Qi auffüllen. Ein Schuss Zitronensaft rundet den Geschmack ab und macht die Schorle noch erfrischender.

Geeignete Öle: Hanföl, Leindotteröl, Olivenöl

Dosierflasche: 0,5%



Kalorien pro 100 ml: ca. 13 kcal



Für Budwig-Fans: Das Mango-Lassi mit Quark und Leinöl

Leinöl hat den höchsten Gehalt an Omega-3 Fettsäuren. Die Fettforscherin Dr. Johanna Budwig (1908-2003) war davon überzeugt, dass dieses Öl in Kombination mit Quark die Grundlage einer Diät zur Verhütung und Behandlung von Krebs sein kann. Dass man aus Leinöl und Quark auch einen köstlichen Sommerdrink zaubern kann, davon werden Sie bald überzeugt sein! Das Glas oder einen Messbe-

cher zu je einem Viertel mit Mangosaft und Magerquark füllen. Mangosaft und Quark verrühren und Glas bzw. Becher mit Leinöl-Emulsion auffüllen. Gut verrühren - fertig.

Geeignete Öle: Leinöl

Da Leinöl schnell oxidiert und dann ungenießbar wird,sollte es in kleinen Mengen eingekauft und im Kühlschrank lichtgeschützt aufbewahrt werden!

Dosierflasche: 2%



Kalorien pro 100 ml: ca. 38 kcal







Die Lieblings-Zitronenlimo

Wetten, dass diese Zitronenlimo das Lieblingsgetränk Ihrer Kinder wird?

Da Zitronensaft, wenn er naturrein ist und direkt gepresst wurde, wie alle Zitrussäfte einen hohen Pektinwert hat, ist er für die Trinkemulsion ideal.

Mit Zitronensaft lassen sich auch zweiprozentige Emulsionen stabilisieren Etwa ein Sechstel Zitronensaft in Glas oder Krug geben und mit der Emulsion aus dem Elixator Qi auffüllen. Pro Glas einen Teelöffel Vollrohrzucker einrühren - Fertig!

Geeignete Öle: Hanföl, Leindotteröl, Olivenöl

Dosierflasche: 0,5% oder 2%



Kalorien pro 100 ml: ca. 39 kcal (bei 2% Öl)



Es gibt endlos viele Variationen für leckere und gesunde Trinkemulsionen. Ihrer Phantasie sind keine Grenzen gesetzt! Schicken Sie uns Ihr persönliches Rezept und bei Veröffentlichung auf unserer Homepage erhalten Sie einen Einkaufsgutschein im Wert von Euro 50,- von 0

Füllen Sie das Formular auf der Rückseite aus und schicken Sie Ihr Rezept per Post: ECO Marketing GmbH, Werksgelände 32, A-5500 Bischofshofen, per Fax: +43 (0) 6462 / 331 31 33 oder tragen Sie es auf unserer Homepage www.elixator.at ein.

Jeder Einsender erhält ein Elixator Rezeptbuch GRATIS zugeschickt. Wir freuen uns auf Ihre Einsendung!

Mein persönliches Elixator Qi Rezept: Sie können Ihr Rezept auch auf unserer Homepage eintragen: www.elixator.at	Anrede: 🗆 Frau 🗆 Herr
	Name:
	Vorname:
	Straße:
	PLZ:
	Ort/Stadt:
	Land:
	Mail:
	Ihre Daten werden Vertraulich behandelt und nicht an Dritte weitergege- ben. Die Daten die wir erheben helfen uns unsere Inhalte und Werbung zu verbessern. Sie dienen als Unterstützung um unsere Produkte und Werbung zu entwickeln, anzubieten und zu verbessern. Mit Zusendung dieser Karte erklären sie sich mit unseren Richtlinien einverstanden.