



Akademie für Bewegung,
Gesundheit und Wissenschaft

für Körper, Geist und Seele
www.balancemensch.at



Gelüste-Umstimmer

Brain Shot - Cravings Shifter

Zutaten*:

für 1-2 Shots

- 1,5cm frischen Ingwer
- ¼ Tasse¹ frischen Basilikum
- ½ Tasse frischen Blattspinat
- ½ Tasse geschnittenen Grünkohl²
- ½ Tasse geschnittenes Rot-/Weißkraut³
- ½ geschälte Orange
- ½ Selleriestange

Zubereitung:

Alle angegebenen Zutaten werden in der angeführten Reihenfolge mit einem Slow-Juicer entsaftet. Dieser „Shot“ ist beispielsweise bei Gelüsten und suchartigen Impulsen auf diverse Nahrungsmittel eine gute Möglichkeit. [Passende Produktempfehlungen](#) von A. William findest du auf unserer Website.

* William Anthony (2023). Heile dein Gehirn – Das Praxisprogramm. Arkana Verlag

¹ Das amerikanische Küchenmaß Tasse (cup) entspricht ca. 235ml.

² Grünkohl = kale (= Wirsing)

³ Rot-/Weißkraut = red/ green cabbage (= Rot-/ Weißkohl)

