

(12) DEIN ZAUBERTRANK aus der Cocktailkarte

Wäre es nicht toll, ein Wundermittel gegen negative Gedanken und negative Gefühle zu haben? Sozusagen ein Zaubertrank, der dich in Sekundenschnelle von Schmerzen und Co. befreien kann? Versuchen wir mal, deinen ganz speziellen Zaubertrank zu erschaffen. Dazu mach dir als erstes ein genaues Bild von deinem Zaubermittel. Schließ hierzu die Augen und überlege, wie dein Zaubertrank aussehen könnte. Hat er eine besondere Farbe, einen bestimmten Geruch oder Geschmack? Wenn du ein ganz klares Bild vor Augen hast, versuche noch, es mit einem tollen Gefühl und schönen Gedanken zu verbinden. Denke hierzu an dein Zaubermittel und stell dir vor, dass dein Schmerz und deine Wut wie weggeblasen sind, du vor nichts und niemandem Angst hast und du dich einfach nur großartig fühlst, sobald du deinen Zaubertrank trinkst. Beim ersten Mal klappt das vielleicht nicht ganz so gut, aber mit ein wenig Übung, besonders in Zeiten, in denen es dir gut geht, kannst du die Wirkung deines Zaubermittels mit jedem Mal steigern. Sobald du wieder merkst, dass es dir schlechter geht oder dir negative Gedanken den Tag verderben, dann stell dir einfach vor, du trinkst einen Schluck von deinem Zaubertrank. Und sobald du ihn trinkst, vertreibt er alles Negative aus deinem Körper und ein glückliches Gefühl macht sich breit.

Du kannst den Zaubertrank aus deiner Vorstellung natürlich auch wirklich zusammenbrauen und -mischen. Das macht nicht nur Spaß, sondern schmeckt auch noch lecker!

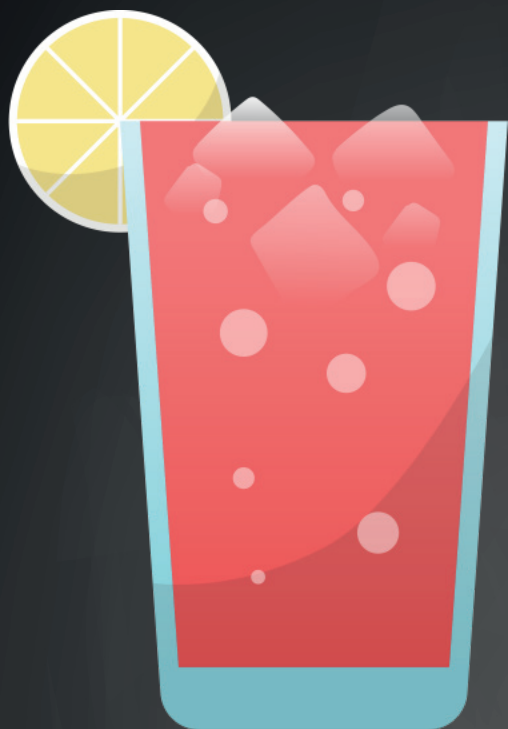


DAS GRÜNE WUNDER

Dazu brauchst du: Mineralwasser, Waldmeistersirup, weißen Traubensaft und Zitronenmelisse

So geht's: Die Zutaten nach Belieben mischen und gut verrühren. Du kannst noch Eiswürfel in deinen Trank geben und diesen mit der Zitronenmelisse garnieren.

DRACHENAUGEN-BOWLE



Dazu brauchst du: Eine Honigmelone, Zitronensaft, Himbeersirup, Apfelsaft, Mineralwasser, 1 Beutel Malventee

So geht's: Zunächst den Teebeutel in einer Tasse aufbrühen und 5 Minuten ziehen lassen. Dann den Tee abkühlen lassen. Die Honigmelone halbieren und die Kerne entfernen. Möglichst mit einem Kugelausstecher kleine Kugeln aus dem Fruchtfleisch stechen oder die Melone in kleine Würfel schneiden und in ein (Bowl-)Gefäß eine Kanne füllen. Den gekühlten Apfelsaft, Zitronensaft, Himbeersirup und den Malventee über die Melonenkugeln gießen und ganz vorsichtig durchrühren. Danach eine Eiswürfelform mit der Bowlenflüssigkeit füllen und einfrieren. Vor dem Servieren die Bowle mit dem gut gekühlten Mineralwasser auffüllen und die Bowle-Eiswürfel hineingeben.

POWER-SMOOTHIE

Dazu brauchst du: Eine Orange, eine Banane, 1 Tasse (250 ml) Orangensaft, 1 Tasse weißer Joghurt, ggf. Vanilleextrakt oder Vanillemilch/Vanilleeis

So geht's: Zuerst das Obst in grobe Stücke schneiden. Dann einfach alle Zutaten zusammen in einem Küchenmixer vermischen. Wenn du es etwas cremiger magst, nimmst du griechischen Joghurt. Das Vanille-Extrakt kannst du übrigens auch durch Vanillemilch ersetzen. Du kannst auch Vanilleeis verwenden, dann es ist der Smoothie allerdings eher ein Nachtisch..



Lasst es euch schmecken!
#makeitniceMGF