



# ZENBEV-Rezepte

Das Getränkepulver Zenbev ist ein außergewöhnliches Lebensmittel. Es fördert abends die körpereigene Produktion des Schlafhormons Melatonin. Wenn Sie Zenbev tagsüber trinken, wird die Synthese des Glückshormons Serotonin angekurbelt. Für beide Hormone benötigt unser Körper den essentiellen Eiweißbaustein Tryptophan, das Spurenelement Zink, Vitamin B<sub>6</sub> und Vitamin B<sub>3</sub>. Diese Vitalstoffe sind in Zenbev natürlicherweise vorhanden.

Es wird aus entölten, feinst vermahlenden Kürbiskernen gewonnen. Reisstärke fördert den Transport in die Zirbeldrüse, wo Melatonin und Serotonin hergestellt werden.

Entwickelt wurde dieses Wohlfühlgetränk von dem kanadischen Arzt und Ernährungsexperten Dr. Craig Hudson. Der Name Zenbev ist abgeleitet von den Begriffen Zen (einem Zustand von Harmonie und Ausgeglichenheit) und Bev (Beverage = engl. Getränk). Viele Menschen spüren die positive Wirkung bereits nach wenigen Tagen. Sie können Zenbev einfach in kaltes oder warmes Wasser rühren - fertig!

Auch für Fruchtsäfte, Tees, Kokoswasser oder Smoothies ist Zenbev als Zutat ideal. Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Da es sich bei Zenbev um ein reines Lebensmittel handelt, sind keine Nebenwirkungen zu erwarten - mit Ausnahme von Glücksgefühlen und einem tiefen, erholsamen Schlaf.

## Zenbev fresh

Ein erfrischender Drink mit frischer Minze und Limette.

Zutaten:

- 2 Essl. frische Minze
- 1 Löffel Zenbev „Zitrone“
- ½ Limette
- 250 ml Wasser

Zerstoßen Sie vorsichtig 2 Essl. frische Minze in einem Glas. Einen Löffel Zenbev-Pulver, den Saft einer halben Limette und 250 ml Wasser hinzufügen.

Arriba!



## Zenbev Frucht-Smoothie

Zutaten:

- 250 g frisches Obst
- 1 Löffel Zenbev „Zitrone“
- ½ Zitrone
- Saft einer ½ Limette
- 250 ml Wasser
- Zum Süßen wahlweise Birkenzucker, Stevia, Honig, Ahornsirup oder Agavendicksaft

Eine Tasse geschnittenes Obst, z.B. Beeren, Banane, Apfel, Melone, Mango, Pfirsich oder Zitrusfrüchte. Einen Löffel Zenbev-Pulver und ein Teel. frisch gepressten Zitronensaft dazugeben. Im Mixer pürieren und nach Bedarf süßen. Evtl. mit Apfelsaft verdünnen.





## Zenbev Mexicana

Ein süßer, milchiger Schlaftrunk aus Mexico mit dem Geschmack von Zimt und Vanille.

Zutaten:

- 250 ml Mandelmilch
- 1 Löffel Zenbev „Schoko“
- Zimt
- Vanille

Mischen Sie 250 ml Mandelmilch mit einem Löffel Zenbev-Pulver. Geben Sie je eine Prise geriebenes Zimt und Vanille hinzu.

In einem hohen Glas servieren.



## Zenbev spritzig

Zutaten:

- 125 ml Kirschsaff
- 125 ml Wasser
- 1 Löffel Zenbev „Schoko“
- Saft einer ½ Zitrone oder Limette

Die Zutaten in einem hohen Glas mischen und verrühren.

## Kräutertee mit Zenbev

Zutaten:

- 1 Tasse Kräutertee
- 1 Löffel Zenbev „Zitrone“

Bereiten Sie sich eine Tasse Ihres Lieblingskräutertees und rühren Sie einen Löffel Zenbev-Pulver hinein.



## Zitrone oder Schoko?

Zenbev ist in zwei Geschmacksrichtungen erhältlich: Zitrone und Schokolade.

Mit welcher Flüssigkeit Sie es mischen oder in welcher Menge, hängt von Ihren persönlichen Vorlieben ab.



Wir empfehlen das Zitronen-Pulver in eine Tasse heißes Wasser einzurühren. Für das Schokoladen-Pulver eignet sich heiße oder kalte Milch, Reismilch, Sojamilch oder Mandelmilch.

Das Zitronen-Pulver schmeckt leicht und erfrischend. Während das Schokoladen-Pulver einen nicht allzu süßen Geschmack hat. Ein perfekter Weg um am Ende des Tages zu entspannen!

 **Quintessence**  
*Wissen, was gut tut.*

Wolfegger Straße 6 | D-88267 Vogt  
Telefon 0 75 29/973 730  
[www.natuerlich-quintessence.de](http://www.natuerlich-quintessence.de)