COMPLETE d-eat „Vanillekipferl“

COMPLETE d-eat Vanillekipferl (260 kcal)

Zutaten:

- 1 Sachet COMPLETE d-eat
- 300 ml Mandelmilch
- 1 TL Vanillemark
- 1/2 TL Zimt
- (1 TL Ahornsirup – wer es etwas süßer mag)

Zubereitung:

300 ml Mandelmilch in den RINGANA Glass Shaker geben. Den Inhalt eines Sachets COMPLETE d-eat und die Gewürze dazugeben. Shake it, drink it!

Quelle: www.ringana.com

COMPLETE d-eat meets coffee

COMPLETE d-eat meets coffee (205 kcal)

Zutaten:

- 1 Sachet COMPELTE d-eat
- 100 ml Wasser
- 200 ml Kaffee (schwarz)

Zubereitung:

COMPLETE d-eat, Wasser und Kaffee in den RINGANA Glass Shaker geben. Alles gut schütteln und anschließend schmecken lassen. Wer möchte, kann oben drauf noch einen Klecks veganen Milchschaum geben.

Quelle: www.ringana.com

COMPLETE d-eat chocolate frappé

Schnell. Kalorienarm. Schokoladig.

COMPLETE d-eat chocolate frappé (231 kcal)

Zutaten:

- 1 Sachet COMPLETE d-eat
- 3 Teelöffel Trinkschokoladenpulver
- 300 ml Wasser

Zubereitung:

Alle Zutaten in den RINGANA Glass Shaker geben.
Gut schütteln und dann nur noch genießen. Shake it, drink it!

Quelle: www.ringana.com

COMPLETE d-eat x Karibik

Shake it, drink it!

Karibik-Feeling (247 kcal)

Zutaten:

- 1 Sachet COMPELTE d-eat
- 50 ml Wasser
- 250 ml Kokoswasser
- 15 g Kokos-Joghurt

Zubereitung:

Alle Zutaten in den RINGANA Glass Shaker geben.
Gut durchschütteln und den karibischen Traum genießen.

Quelle: www.ringana.com

Spekulatius Smoothie

RINGANA Spekulatius Smoothie (213 kcal)

Zutaten:

- 1 Sachet COMPLETE d-eat
- 200 ml Wasser
- 100 ml ungesüßte Mandelmilch
- 1 Teelöffel Lebkuchengewürz
- 1 Teelöffel Vanillepulver

Zubereitung:

200 ml Wasser und 100 ml ungesüßte Mandelmilch in den RINGANA Glass Shaker geben. Den Inhalt eines Sachets COMPLETE d-eat und die Gewürze dazugeben.

Quelle: www.ringana.com

RINGANA Mary

RINGANA Mary (243,5 kcal)

Zutaten:

- 1 Sachet COMPLETE d-eat
- 250 ml Tomatensaft
- 50 ml Wasser
- zum Verfeinern: Salz, Pfeffer, Chili, Basilikum oder Petersilie

Zubereitung:

Einfach alle Zutaten im RINGANA Shaker mixen und genießen. Der Shake kann kalt oder warm genossen werden.

Quelle: www.ringana.com

Zucchinicremesuppe

Zutaten:

- 1 COMPLETE d-eat
- 1/2 TL RINGANA Matcha Tea
- 100 g Zucchini
- 1 TL Suppenwürze
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1/2 Zwiebel
- 200 ml Wasser

Zubereitung:

Wasser in einen Topf geben und etwas salzen. Die Zucchini in Stücke schneiden und zusammen mit der Zwiebel und dem Knoblauch im Wasser weichkochen. Alles im Standmixer pürieren. Flüssigkeit wieder in den Topf geben, Suppenwürze sowie Matchapulver einrühren und etwas abkühlen lassen. COMPLETE d-eat einrühren & warm genießen. (228 kcal)

Quelle: Carina Berry; Instagram: carina_berry; www.carinaberry.com

Beeren Power

Zutaten:

- 1 COMPLETE d-eat
- 60 g Erdbeeren (gefroren)
- 50 g Himbeeren (gefroren)
- 250 ml Wasser
- 1 Handvoll Eiswürfel

Zubereitung:

Beeren für 60 Sekunden im Standmixer pürieren. Danach COMPLETE d-eat und Wasser hinzufügen und kurz rühren. Ein paar Eiswürfel hineingeben und kalt genießen. (250 kcal)

Quelle: Carina Berry; Instagram: carina_berry; www.carinaberry.com

Eiskaffee

Zutaten:

- 1 COMPLETE d-eat
- 1 Schuss Espresso
- 250 ml Wasser
- 1 Handvoll Eiswürfel

Zubereitung:

Vermenge in einem hohen Gefäß das RINGANA COMPLETE d-eat mit dem Wasser und schlage es mit einem Schneebesen schaumig. Bereite nun ein Glas mit einem Schuss Espresso vor und leere die d-eat Mischung langsam darüber. Ein paar Eiswürfeln ins Glas geben, umrühren und kalt genießen. (203 kcal)

Quelle: Carina Berry; Instagram: carina_berry; www.carinaberry.com

Rote-Bete-Suppe

Zutaten:

- 1 COMPLETE d-eat
- 50 g Rote Bete
- 1/4 Knoblauchzehe
- 1 TL Bio-Suppenwürze
- 200 ml Wasser
- 1 TL Sojabasierte Kochcreme als Deko

Zubereitung:

Die Rote Bete in Stücke schneiden und in einem Topf mit Salzwasser weichkochen. Rote Bete abseihen und zusammen mit dem Knoblauch und warmen Wasser in einen Standmixer geben. Alles fein pürieren und dann die Suppenwürze sowie das COMPLETE d-eat dazugeben. Die Flüssigkeit in eine Schüssel geben und einen Klecks sojabasierte Kochcreme als Deko darauf geben. Optional noch mit ein paar schwarzen Sesamkernen besprenkeln. (250 kcal)

Quelle: Carina Berry; Instagram: carina_berry; www.carinaberry.com

Superfood Pudding

Zutaten:

- 1 COMPLETE d-eat
- 2 g Superfood Pulver (blaue Spirulina, Rote Bete Pulver, ect.)
- 15 g Flohsamenschalen gemahlen
- 20 g Leinsamen
- 350 - 400 ml Wasser

Zubereitung:

Gib das Wasser in eine Schüssel und rühre das Superfood Pulver unter. Danach die Leinsamen und die Flohsamenschalen einrühren und 10 Minuten quellen lassen. Immer wieder umrühren. Zum Schluss COMPLETE d-eat einrühren um die Konsistenz noch einzudicken. (249 kcal)

Quelle: Carina Berry; Instagram: carina_berry; www.carinaberry.com

Gemüsepfanne

Zutaten:

- 1 COMPLETE d-eat
- 50 g Pilze
- 70 g Zucchini
- 70 g Paprika (diverse Sorten)
- 50 g Aubergine
- 200 ml Wasser
- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- Pfeffer
- 1/2 TL frisches Basilikum

Zubereitung:

Schneide das Gemüse klein und brate es in einer Pfanne an. Vermische nun COMPLETE d-eat mit Wasser bis eine dickliche Konsistenz entsteht. Rühre den gepressten Knoblauch ein und schmecke es mit Salz & Pfeffer ab. Nimm nun die Pfanne vom Herd und mische die Soße unter das warme Gemüse. Toppe die Gemüsepfanne mit frischen Kräutern und genieße sie warm. (250 kcal)

Quelle: Carina Berry; Instagram: carina_berry; www.carinaberry.com

Zoodle Curry

Zutaten:

- 1 COMPLETE d-eat
- 200 g Zucchini
- 1 TL Curry Pulver
- 1/4 TL Salz
- 1/4 TL Pfeffer
- 200 ml Wasser

Zubereitung:

Falls ein Spiralizer vorhanden ist, eine große Zucchini durch diesen laufen lassen um die Zucchini Nudeln herzustellen. Sollte man keinen Spiralizer haben kann man ganz einfach händisch mit einem Gemüseschäler feine Streifen von den Zucchini abschälen. Gemüsenudeln nun in einem Dampfgarer oder über Wasserdampf ein paar Minuten gar dünsten. Inzwischen COMPLETE d-eat mit warmem Wasser, Salz, Pfeffer sowie dem Curry Pulver vermischen. Die Zoodles in eine Schüssel geben und mit der Curry Soße vermischen. Warm genießen. (250 kcal)

Quelle: Carina Berry; Instagram: carina_berry; www.carinaberry.com