

Verrückt

nach **Maca!**



Wesley Virgin

Fettverbrenner Team

Haben Sie auch schon das Superfood Maca für sich entdeckt? Falls nicht, empfehlen wir Ihnen, es in Ihren Ernährungsplan zu integrieren und so für einen Extraschuss Energie zu sorgen. Aber lassen Sie uns zunächst etwas tiefer in die Materie dieses besonderen Lebensmittels einsteigen. Wir führen hier einige der vielen Vorzüge von Maca für Ihren Körper auf:

STEIGERT DIE ENERGIE

Genauso wie Kaffee liefert Ihnen Maca einen extra Schub an Energie, ohne die Nebennieren zu belasten.

STEIGERT DIE FRUCHTBARKEIT

Schwarzer Maca steigert die Anzahl und das Volumen von Spermien. Roter Maca sorgt für den Ausgleich weiblicher Hormone und harmonisiert den Eisprungzyklus.



STEIGERT DIE LIBIDO UND DIE SEXUELLEN FUNKTIONEN

In der peruanischen Kultur gilt Maca als ein Aphrodisiakum. Es steigert die Libido sowohl bei Frauen als auch bei Männern.

REGULIERT HORMONHAUSHALT

Maca enthält Aminosäuren, die den Hypothalamus und die Hypophyse stimulieren. Diese Drüsen produzieren Hormone. Dazu gehören unter anderem die Nebennieren, die Schilddrüse, der Pankreas, der Eierstock und die Hoden.

VERMINDERT DEPRESSIONEN

Bei regelmäßiger Einnahme kann Maca Ihre emotionale Stimmung verbessern. Die Andenpflanze verfügt außerdem über die einzigartigen Nährstoffe Macamide, die Depressionen und Angstzustände lindern.

VERMINDERT AKNE

Maca kann auf Hormonschwankungen basierende Akne lindern. Da bisher keine Nebenwirkungen von Maca bekannt sind, ist die Einnahme dieses Lebensmittels der von Medikamenten gegen Akne vorzuziehen.

VERBESSERT DIE BLUTZIRKULATION

Eine sehr interessante Eigenschaft von Maca ist die Verbesserung der Blutzirkulation im menschlichen Körper. Dabei wird Anämie vorgebeugt und die Wundheilung verbessert.

FÖRDERUNG MENTALER FÄHIGKEITEN

Schwarzer Maca hat einen positiven Effekt auf Lern- und Merkfähigkeit. Maca ist übrigens sowohl für Erwachsene als auch für Kinder geeignet.



VERBESSERT DEN MUSKELAUFBAU

Immer mehr Athleten und Bodybilder nutzen Macapulver zur Verbesserung ihrer athletischen Leistung: Maca ist ein Anabolikum, das gleichzeitig als Proteinquelle dient und Energie gibt, ohne den Körper aus der Balance zu bringen.

VERBESSERT KNOCHEN UND ZÄHNE

Alle Maca-Sorten sind dafür bekannt, dass sie die Knochendichte positiv beeinflussen. Dies wird zurückgeführt auf ihren relativ hohen Gehalt von bioverfügbarem Kalzium.



VERBESSERT DIE SCHILDDRÜSENFUNKTION

Die hormonausgleichenden Eigenschaften von Maca bewirken eine Verbesserung der Funktionsfähigkeit der Schilddrüse.

HILFT IN DER MENOPAUSE

Es wurde oft berichtet, dass Macapulver gegen Hitzewallungen wirkt, die während der Menopause auftreten können.

VERBESSERT DIE HAUT UND DAS HAARWACHSTUM

Maca hat aufgrund seines hohen Nährstoffgehalts eine ausgleichende auf die Haut. Diese Nährstoffe helfen zudem bei der Stimulation von Haarwachstum und beugen Haarausfall vor.

Wenn Sie täglich zur Kaffeezeit der Versuchung nach Süßem erliegen, sind die nachfolgenden Snacks genau das Richtige für Sie. Dieses Nachmittagsverlangen kann bedeuten, dass Sie Ihren Blutzuckerspiegel nicht ganz im Griff haben. Das könnte an unregelmäßigen Mahlzeiten liegen, an zu hohem Kaffeekonsum, am fehlenden Frühstück oder weil sie es nicht richtig zusammenstellen. Hypoglykämie kann aber auch ein Zeichen für Nebennierenschwäche sein.

Ideal sind Snacks, die nicht nur gesundheitliche positiv wirken, sondern auch Ihre Naschsucht befriedigen. Aus diesem Grund haben wir hier fünf auf Maca basierende, rundum leckere Rezeptideen aufgeführt. Vergessen Sie ab jetzt bei Ihren Einkäufen nicht die Zutatenlisten:

MACAWURZEL-TRÜFFEL

MACA-ENERGIERIEGEL

MACA-MILCHSHAKE

MACA-SCHOKOLADEN-POT-DE-CREME

BANANEN-MACA-PFANNKUCHEN

MACAWURZEL-TRÜFFEL



Zutaten

½ Tasse rohes Macapulver

½ Tasse roher Kakao

1 Tasse Nussbutter; Mandel, Walnuss oder Kokosnuss

1 EL natives Kokosnussöl

2 EL naturbelassener Honig

1 TL Zimt

Etwas Vanille

Eine Prise Meersalz

Nach Belieben eine Prise Cayennepfeffer

Zubereitung

Zunächst mischen Sie die Nussbutter, den Honig und die Vanille mit einem Mixer. Vermengen Sie alle trockenen Zutaten in einem separaten Behälter, dann fügen Sie sie der Nussbuttermischung hinzu und vermengen alles. Kosten Sie, ob die Gewürze stimmig sind, und fügen Sie eventuell etwas Wasser hinzu. Formen Sie aus der Masse kleine Kugeln, die Sie mit Kakaopulver oder mit Johannisbrotkernmehl bestäuben. Kühlen Sie die Trüffel mindestens eine Stunde im Kühlschrank.

MACA-ENERGIERIEGEL



Zutaten

1 Tasse Mandeln

½ Tasse Sonnenblumenkerne

½ Tasse Leinsamenmehl

½ Tasse Pepitas

2 EL Chiasamen

2 EL Macapulver

¼ Tasse Ahornsirup

¼ Tasse Kokosnussöl

1/3 Tasse Mandelbutter

½ EL Meersalz

Zubereitung

Mahlen Sie die Mandeln mit einer Küchenmaschine und füllen Sie das Mandelmehl in eine Schüssel zu den Sonnenblumenkernen, dem Macapulver, dem Leinsamenmehl, den Pepitas, den Chiasamen und dem Salz. In einer Kasserolle mischen Sie den Ahornsirup gut mit der Mandelbutter und dem Kokosnussöl. Geben Sie die flüssige Mischung in die Schüssel mit den trockenen Zutaten. Dann legen Sie ein Blatt Pergamentpapier in eine quadratische Backform. Verteilen Sie die Masse darin und drücken Sie sie fest an. Nun kommt die Riegelmasse für eine Stunde in den Kühlschrank.

MACA MILCHSHAKE



Zutaten

1 Tasse ungesüßte Mandelmilch

½ Tasse Kokosnussmilch in gefrorenen Würfeln

2 EL Kokosnusscreme

½ EL Vanilleextrakt

1 EL Macapulver

1 EL Lucumapulver

1 EL rohes Kakaopulver

1 EL rohe Kakaonibs

1 große entsteinte Medjool-Dattel

1 kleine gefrorene Banane

Geröstete Kokosnussflocken und Kakaonibs zum Abrunden

Zubereitung

Fügen Sie alle Zutaten unter Verwendung einer Küchenmaschine, vorsichtig zusammen und servieren Sie den Shake sofort. Streuen Sie vor dem Servieren noch Kokosnussflocken und Kakaonibs auf das Getränk.

MACA-SCHOKOLADEN-POTS-DE-CREME



Zutaten

200 Gramm dunkle Schokolade

400 Gramm Vollfett-Kokosnusscreme

Eigelb von 2 großen Bio-Freilandeiern

1/8 EL Meersalz

1 EL Vanille

1/3 Tasse Macapulver

Zubereitung

Zerkleinern Sie die Schokolade in einer mittelgroßen Schüssel. Verquirlen Sie die Kokosnussmilch, das Eigelb und das Salz in einem mittelgroßen Topf. Erhitzen Sie die Masse auf mittlerer Stufe für 12 Minuten, bis die Masse andickt und zähflüssig wird. Nun gießen Sie sie über die Schokolade und lassen das Ganze fünf Minuten ruhen. Fügen Sie nun das Macapulver und die Vanille hinzu und verrühren alles vorsichtig. Füllen Sie die Masse in Espressotassen oder in Soufflé-Förmchen und stellen Sie diese in den Kühlschrank, bis die Creme fest ist.

BANANEN-MACA-PFANNKUCHEN



Zutaten

1 Banane

2 Bio-Freiland-Eier

1 EL Macapulver

Natives Kokosnussöl

Zubereitung

Vermengen Sie die geschälte Banane, die Eier und das Macapulver mit einer Küchenmaschine, bis Sie eine homogene, glatte Masse erhalten.

Erhitzen Sie eine große Pfanne auf mittlerer Stufe. Backen Sie darin die Pfannkuchen in Kokosnussöl und geben Sie pro Portion $\frac{1}{4}$ Tasse von dem Teig in die Pfanne. Wenn der Teig beginnt, Blasen zu schlagen, wenden Sie den Pfannkuchen und backen ihn von der anderen Seite. Servieren Sie den Pfannkuchen sofort. Wiederholen Sie den Vorgang so lange, bis der ganze Teig verbraucht ist, und fügen Sie mehr Kokosnussöl in die Pfanne, falls erforderlich.

Sie können die Pfannkuchen geschmacklich variieren mit Ahornsirup oder Honig, Früchten der Saison oder mit Nüssen.