

## Frühstücksgetränke

Yogi Bajan hat oft gesagt, dass Frauen sorgfältig essen und leichte Mahlzeiten zu sich nehmen sollen, um ihre emotionale und körperliche Balance sowie ihr Wohlbefinden zu erhalten.

Yogi Bajan betonte die Wichtigkeit eines flüssigen Frühstücks, eines kräftigen Mittagessens, eines Energie-Getränktes am Nachmittag, und schließlich eines leichten Mahles am Ende des Tages – oder Fasten ab 16 Uhr.

1		Banane	Alle Zutaten so lange miteinander verquirlen bis es schäumt
250	ml	Orangensaft	
1	EL	Chlorophyll, flüssig	
2	TL	Reis-Kleie-Sirup	
2	TL	Mandel-Öl, kaltgepresst oder Sesam-Öl	

Dieses Rezept ist ein sehr gutes Frühstücksgetränk – nicht nur für Frauen - das sehr viel Kalium, Eisen, Öle und die basischen Qualitäten des Chlorophyll enthält, um unseren Motor am Laufen zu halten.

## Frühstücksgetränke

1	Hand- voll	Mandeln	Alle Zutaten in einem Mixer geben oder mit einem Pürierstab vermengen.
60	ml	Ingwersaft	
etwas		Banane	
einige		Rosinen	
<p>Dieses Getränk sollte morgens zum Frühstück getrunken werden.</p> <p>Es hilft bei emotionaler Unausgeglichenheit, zum Beispiel in Zusammenhang mit der Menstruation, wieder ins Gleichgewicht zu gelangen.</p>			

		Milch / Sojamilch	Die Milch / Sojamilch mit dem Kardamom aufkochen.
1	TL	Kardamom	
<p>Dieses Getränk ist hilfreich bei männlicher Impotenz und sollte täglich getrunken werden.</p>			