

## Rezepte mit Avemar Pulver

Nach Erfahrungen und Berichten der Patienten, die Avemar schon seit längere Zeit verabreichen, haben wir mit der Empfehlung unseres Dieters einige Idee und Vorschläge zur Zubereitung von Avemar gesammelt. Hoffentlich werden diese Rezepte die Zubereitung und das Einnehmen erleichtern können!

### Zubereitung der einmaligen Dosis

Beutelinhalt – 14,5 g Avemar Pulver 2.0 - in etwa 100-150 ml kaltem, kohlenstofffreiem Wasser einrühren und auflösen. Sofort trinken! Die Lösung, die länger als eine halbe Stunde nicht eingenommen wird, soll nicht später verwendet werden! Avemar auch mit kalten Getränken aber ohne Vitamin C (Ascorbinsäure oder E300) zubereitet werden.

### Dosierung

Für Erwachsene mit einem durchschnittlichen Körpergewicht ist eine gemäß den Vorschriften vorbereitete Dosis Avemar einmal am Tag empfohlen (wenn es möglich ist, eine Stunde vor der Mahlzeit). Ab 90 kg Körpergewicht zwar zweimal täglich, eine Dosis morgen und eine am Abend.



### Avemar mit Früchtetee

#### Zutaten:

2 dl kalter Früchtetee ohne Zitrone,  
1 Beutel Avemar Pulver, Braunzucker / Honig / Fructose / Stevia, 1 shaker

#### Zubereitung:

Ein Beutel Avemar in den Shaker geben. Der früher zubereitete Tee (ohne Zitrone) auskühlen lassen und nach eigenem Geschmack mit Honig, Braunzucker, Fructose oder Stevia abschmecken. Nach dem Schütteln ist es gleich verabreichbar.



### Avemar mit Kräutertee

#### Zutaten:

2 dl kalter Kräutertee, 1 Beutel Avemar Pulver, Braunzucker / Honig / Fructose / Stevia, 1 shaker

#### Zubereitung:

Den schon früher zubereiteten Kräutertee (z. B. aus süßem Kümmel, Zitronengras, Lindenblüten usw.) auskühlen lassen. Den gekühlten Kräutertee in den Shaker gießen, und den Beutel Avemar dazugeben. Das Getränk nach eigenem Geschmack mit Honig, Braunzucker, Fructose oder Stevia abschmecken, und durch Schütteln einmischen. Am besten gleich zu verabreichen.



### Avemar mit Eistee

#### Zutaten:

1 dl kalter Eistee, 1 dl kaltes Wasser / Mineralwasser ohne Kohlensäure,  
1 Beutel Avemar Pulver, 1 Shaker

#### Zubereitung:

1 Beutel Avemar in den Shaker geben, dann 1 dl zubereitete Eistee und 1 dl kaltes Wasser / Mineralwasser ohne Kohlensäure dazu gießen, und alles durch Schütteln gut einmischen. Am besten gleich zu verabreichen.



### **Avemar mit Fruchtsaft (ohne Fruchtfleisch)**

**Zutaten:**

1 dl Fruchtsaft ohne Fruchtfleisch (z. B. Traubensaft, Apfelsaft usw.) ohne Vitamin C (oder Ascorbinsäure oder E 300 Zusatzstoff), 1 Beutel Avemar Pulver, 1 dl kaltes Wasser / Mineralwasser ohne Kohlensäure, 1 Shaker.

**Zubereitung:**

1 Beutel Avemar in den Shaker geben, dann 1 dl kalten Fruchtsaft und 1 dl kaltes Wasser dazu gießen, und alles durch Schütteln gut einmischen. Am besten gleich verabreichen.



### **Avemar mit Joghurt**

**Zutaten:**

1 dl Wasser / Mineralwasser ohne Kohlensäure, 1 dl Jogurt (Naturjogurt oder Fruchtjogurt), 1 dl Beutel Avemar Pulver, 1 Shaker.

**Zubereitung:**

Den Beutel Avemar in den Shaker geben, und 1 dl kaltes Wasser / Mineralwasser dazugießen. Nach dem Schütteln den Jogurt dazugeben. Nach dem Schütteln am besten sofort zu sich zu nehmen.



### **Avemar mit Kakao**

**Zutaten:**

2 dl kalter Kakao,  
1 Beutel Avemar Pulver,  
1 Shaker.

**Zubereitung:**

2 dl kalten Kakao in den Shaker gießen, und 1 Beutel Avemar Pulver dazugeben. Nach dem Schütteln am besten das Getränk sofort zu sich zu nehmen.



### **Avemar mit Milchkaffee (ohne Koffein)**

**Zutaten:**

2 dl kalter Milchkaffee (ohne Koffein),  
1 Beutel Avemar Pulver,  
1 Shaker.

**Zubereitung:**

2 dl kalten Milchkaffee in den Shaker gießen, dann einen Beutel Avemar Pulver dazugeben. Nach dem Schütteln am besten sofort zu sich zu nehmen.



### **Avemar mit Karamell**

**Zutaten:**

2 dl kaltes Karamellgetränk,  
1 Beutel Avemar Pulver,  
1 Shaker.

**Zubereitung:**

2 dl kaltes Karamell in den Shaker gießen, dann einen Beutel Avemar dazugeben. Nach dem Schütteln am besten sofort zu sich zu nehmen.