

## Der Early-Bird-Kickstarter – ein energiereicher Start in deinen Tag

Mit dem Early-Bird-Kickstarter habe ich dir ein Rezept für einen Drink geschrieben, welche dir viel Energie gibt. Ich habe ihn nach dem Energie-Kreislauf im Artikel konzipiert. Der Drink sollte das Erste sein, was du am Morgen trinkst – dein Kickstarter in den Tag.

### Zutat #1) Die Basis – Grüner Tee

Grüner Tee enthält Koffein und macht wach. Die enthaltenen Catechine sorgen für die die Ankerbelegung deines Energiesystems. Die Stoffe des Grünen Tees haben eine lange Halbwertszeit – die Effekte haben also eine lange Wirkungsdauer.

Grünen Tee in Bio-Qualität findest du hier: [Grüner Tee Sencha](#)\*

### Zutat #2) Nährstoffe – Kalorien in Form von Kokosöl

Kokosöl enthält viele Kalorien in Form von leicht zu verstoffwechselnden Fettsäuren. Die enthaltenen mittelkettigen Fettsäuren sind besonders attraktive Energieträger für dein Gehirn. Außerdem sorgt das Fett für eine noch längere Wirkung der Stoffe im Grünen Tee.

Kokosöl in guter Qualität findest du hier: [Kokosöl](#)\*

### Zutat #3) Weitere sekundäre Pflanzenstoffe – Ingwer als Zündstoff

Ingwer enthält Gingerole, die deinen Körper gesund halten. Die Schärfe des Ingwers sorgt unmittelbar für Energie in Form von Wärme. Der Ingwer ist sozusagen dein Lichtschalter.

### Zutat #4) Der Multiplikator - Vitamin C

Vitamin C ist ein starkes Antioxidanz. In unserem Kickstarter hat es jedoch eine andere Funktion – es verstärkt die Effekte der Catechine im Grünen Tee. Ein Spritzer Zitrone genügt. Wenn du auf Nummer sicher gehen möchtest, dann nimm Vitamin C als Pulver.

Diese vier Basiszutaten genügen bereits für einen energiegeladenen Drink. Möchtest du aber noch mehr aus deinem Morgen herausholen, dann schlage ich vor, dass wir uns ans Feintuning machen. Hier findest du zwei weitere Zutaten on top!

---

### Zutat #5) Energie in Reinform - Citrullin

Citrullin ist vor allem in Grünzeug oder auch in Roter-Bete enthalten. Es ist bekannt dafür die Leistungsfähigkeit, also Energie enorm zu steigern. Ausdauer- und Kraftsportler schwören darauf. Auch die kognitive Energie wird gesteigert, da es den Blutfluss zum Gehirn erhöht.

Citrullin erreicht dies, indem es den Stickoxid-Haushalt beeinflusst. Stickoxid reguliert alle Komponenten des Energie-Stoffwechsels: Glukose, Fettsäuren, Mitochondrien, ATP-/ Energieproduktion.

Citrullin in guter Qualität findest du hier: [Citrullin](#)\*

### **Zutat #6) Fokussierung der Energie – Taurin**

Im Energie-Betrag habe ich dir beschrieben, dass Energie gebündelt werden muss. Dies erreichst du über Taurin. Taurin ist ein Adaptogen und bündelt die Energie unseres Kickstartes. Es ist zum Beispiel auch in konventionellen Energie-Drinks enthalten, damit man nicht zu sehr aufgewühlt wird und im Flow bleibt.

Gutes Taurin findest du hier: [Taurin](#)\*

### **Das Kickstarter-Rezept im Überblick:**

- 250 ml Wasser aufkochen und 2 – 3 cm kleingeschnittenen Ingwer ziehen lassen
- nach 8 Minuten fügst du den Grünen Tee für 2 weitere Minuten hinzu
- füge 1g Vitamin C hinzu
- löse 1 – 2 TL Kokosöl im Grünen Tee auf
- füge 5 – 10g Citrullin hinzu
- ergänze 1g Taurin
- rühre deinen Kickstarter um

Der Kickstarter schmeckt schon recht säuerlich – aber durch das Kokosöl wird es etwas gepuffert. Augen zu und durch ;)

*Ich wünsche dir einen guten Start in den Tag*

*Martin.*

---

Folge mir auf Facebook und verpasse nichts mehr!



*Early Bird*

MEHR ZEIT FÜR ERFOLG UND GLÜCK