



Neues von LebensMix

Superfoods – die Neuentdeckung des Altbewährten

Sogenannte Superfoods sind natürliche Lebensmittel mit einem hohen Anteil an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen oder Antioxidantien. Ihrer Nährstoffdichte wird eine positive Wirkung auf die Gesundheit zugeschrieben. Schon in kleinen Mengen sollen Superfoods den Nährstoffbedarf des Körpers decken. Superfoods liegen im Trend und klingen modern, doch es handelt sich um altbewährte Naturprodukte. Kräuter Mix bietet in seinem LebensMix-Sortiment eine Reihe von pflanzlichen Naturprodukten als Einzelzutaten oder Mischungen aus kontrolliert biologischem Anbau (BIO) an:

- **Gerstengras, Weizengras, Dinkelgras, jeweils gemahlen (BIO)**

Gehören wie viele andere Getreidearten zu den Süßgräsern, die schon bei Naturvölkern Bedeutung hatten. Dienen als Ballaststoffquelle, liefern ein komplexes Nährstoffpaket und sind reich an Chlorophyll, Vitaminen, Mineralstoffen und Enzymen. Gerstengras ist im Vergleich zu Dinkel- und Weizengras besonders reich an Vitamin C. Dinkel weist den höchsten Gehalt an Nährstoffen auf. Weizengras besticht durch den hohen Eisengehalt. Kaum Fett, wenig Zucker und geringe Mengen an Salz führen dazu, dass keines der Gräser den Stoffwechsel belastet. Als natürliche Ergänzung jeder Ernährungsform geeignet. Auch die Kombination der Gräser ist möglich. Aus deutschem Anbau und glutenfrei. Am besten in Wasser einrühren und trinken oder für Dips und Soßen verwenden.

- **Chiasamen ganz (BIO)**

Gehören zur Gattung der Salbeipflanzen und enthalten Antioxidantien, Proteine, Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe. Besonders reich an ungesättigten Fettsäuren, insbesondere Omega-3-Fettsäuren. Sorgen für ein anhaltendes Sättigungsgefühl. Können in Müslis, Smoothies, Puddings, Marmeladen und Salate gemischt oder beim Backen in den Teig gegeben werden.

- **Macawurzel gemahlen (BIO)**

Knolle aus der Gattung der Kressen in der Familie der Kreuzblütengewächse. Gedeiht wie keine andere Nahrungspflanze noch in über 4000 Metern Höhe und erträgt extremes Wetter. Wird in den Anden Perus seit 2000 Jahren angebaut. Enthält unter anderem essenzielle Aminosäuren, Mineralien und sekundäre Pflanzenstoffe. Einfach in heiße Milch, Fruchtmus, schwarzen oder grünen Tee geben oder zur Verfeinerung von Müslis und Desserts.

- **Green Pow(d)er – BIO-Pflanzenpulvermischung**

Die Kombination aus Weizengras, Macawurzel, Krauseminze und Spinat ergibt ein grünes Kraftpaket, das die körperliche Leistungsfähigkeit unterstützt, Vitalität verleiht und für frischen Geschmack sorgt. Zubereitungsempfehlung: 2 g (1 leicht gehäufte Teelöffel) in 200 ml naturtrüben Apfelsaft einrühren, alternativ in Naturjoghurt oder Smoothies. Auch für Salatsaucen und Dips geeignet.

- **Berryguard – BIO-Fruchtpulvermischung**

Die Zutaten Aroniabeeren, Hibiscus und Hagebutte wirken wie ein Leibwächter für den Organismus und stärken durch Vitamine die Abwehrkräfte. Zubereitungsempfehlung: 2 g (1 leicht gehäufte Teelöffel) in 200 ml Orangensaft einrühren; alternativ Naturjoghurt oder Smoothies verwenden.

- **Nature Boost – BIO-Fruchtpulvermischung**

Die Komposition aus gemahlenden Aroniabeeren und Holunderbeeren ist Frucht pur – natürlich beerenstark und reich an Vitaminen. Der ideale Fitmacher für den nötigen Energieschub. Zubereitungsempfehlung: 2 g (1 leicht gehäufte Teelöffel) in 200 ml Kirschsafte oder naturtrüben Apfelsaft einrühren; alternativ Naturjoghurt oder Smoothies verwenden.

Testen Sie unser Superfood-Sortiment in BIO-Qualität!

Abtswind, 07.05.2018

Gewürzspezialitäten

Gesundes & Vitales

Kräuter- & Früchtetees