

Ernährung im 3. Jahrtausend

einfach – natürlich – individuell

Dipl. Ing. (FH) Lucia Treffurth

Lucia's Natürlich(t)
...FRISCHES ROHKOST-BIO-LEINÖL UND MEHR!



Basis-Rezept:

Omega-3-Power-Krem

Zutaten für eine Portion:

Essentielle Basiszutaten der Powerkrem

- ✓ 3 EL [Lucia's frisches Bio Leinöl](#) oder [Lucia's frisches Bio Leinöl Plus](#) oder [Lucia's Omega 3x3 Gipfelstürmer](#)
- ✓ 1 EL Bio-Sahne oder 1 EL weißer Natur Bio Joghurt
- ✓ 100 g Bio Quark (Halbfett- oder Rahmstufe)
- ✓ 1 -2 EL [Lucia's Bio Omega-3 Lein Crunch](#)
- ✓ Ein große Portion Gute Laune mit einrühren 😊

Variable Zutaten

- ✓ 1 TL – 1 EL Bio Honig
- ✓ 1 – 2 EL [Lucia's Bio Weizenkeim Power Granulat](#)
- ✓ Ca. 100 ml Wasser, Joghurt, Kefir oder Fruchtsaft
- ✓ nach Belieben Obst, [Bio Kokosraspeln Adrisan](#), [Bio Traubenkernmehl Adrisan](#), Hanfsamen, Nüsse, Mandeln, Braunhirse, eine kleine Prise Bio Heidelberger 7 Kräuter Bitter Mischung, usw.
(süße Variante, sehr zu empfehlen als Frühstück)

Zubereitung:

Die Sahne, ggf. den Honig und Lucia's Bio Leinöle in eine Schüssel geben (aus Glas oder Porzellan) und mit dem Schneebesen zu einer gelben Emulsion verrühren. Anschließend den Quark dazugeben und gründlich unterrühren, bis kein Öl mehr sichtbar und eine glatte Krem entstanden ist.

Je nach Belieben Obst (der Saison) in eine Schüssel schneiden oder raspeln, die Omega-3 Krem darüber geben und mit Lucia's Bio Omega Lein Crunch und bestreuen.

Nach Belieben Lucia's Bio Weizenkeim Powergranulat mit Wasser oder Fruchtsaft, usw. in die Krem einrühren und so weiter aufwerten.

Anmerkung/Tipps:

- Die Omega-3-Power Krem pur bitte rasch verzehren, da sie frisch am besten schmeckt und wirkt. Mit frischen Früchten wie geriebenen Apfel oder Zitronensaft kann die Haltbarkeit um einige Stunden verlängert werden.
- Die zusätzliche Flüssigkeit ist wichtig, wenn Zutaten wie Weizenkeim Powergranulat, Kokosflocken oder Traubenkernmehl verwendet werden, da diese kalt dickend sind.

Ideales Frühstück für Büro und Schule, aber auch vorm Sport und sonstiger körperlicher Anstrengung!

Lucia's Natürlich(t)

©Lucia Treffurth Bio-Öl-Handel * Kreuter-Str. 8 * 83071 Stephanskirchen * Tel. 08031 - 20 800 40 * Fax 08031 – 94 11 070 *
blog.lucias-natuerlicht.de * www.lucias-natuerlicht.de * info@lucias-natuerlicht.de * Facebook: @LuciasNaturlicht

Für die mit Bio gekennzeichneten Produkte gilt: DE-ÖKO-013