



360° OFENGLÜCK – GEMÜSE FÜR JEDE GELEGENHEIT keto & paleo friendly – gluten & sugar free – veggie - omega em-powered – longevity - meal prep

Dieses Ofengemüse ist ein echter 360° Geheimtipp, um selbst die hartnäckigsten Gemüseverweigerer jeden Alters zu überzeugen. Mit einem saftigen Inneren und einer knusprigen äußeren Schicht sind sie nicht nur gesund, sondern auch unwiderstehlich lecker. Der zusätzliche Dip verleiht den perfekten Geschmackskick.

Zutaten für 2 Portionen | Arbeitszeit: ca. 15min.

- 1 Karotte
- 1/2 Zucchini
- 1 Kohlrabi
- 1 rote Zwiebel
- 1-2 Ei (L)
- 2 EL **PUMPKIN SOUP**
- 40 g **360° SPERMIDINE**
- 60 g Parmesan
- 1TL Senf
- 1 Prise(n) Gewürze: Chili, **SAFRAN NEGIN**, mediterrane Kräuter deiner Wahl
- 1/2 Bund Basilikumblätter
- 1 EL Low Carb Paniermehl – alternativ Low Carb Mehl (z. B. Mandel)

DIE ZITRONENCREME

- 50 g Joghurt
- 50 g Creme Fraiche
- 1 EL **BRAIN POWER ÖL**
- 1 EL Weißwein Essig
- 1 EL Zitronensaft Bio
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Bund frische Kräuter Deiner Wahl
- 1 Prise(n) Meersalz

1 Prise(n) Pfeffer

1 Prise(n) Natron

Anleitung Zubereitung

1. Backofen auf 200°C Ober / Unterhitze vorheizen. Gemüse auf einer Küchenreibe oder mit der Küchenmaschine grob reiben. Parmesan ebenso reiben. Ei(er) verquirlen, Senf, Parmesan, **360° SPERMIDINE** dazugeben - mit Salz, Pfeffer und Gewürzmix würzen. Eiermasse unter das Gemüse heben. Basilikum grob zupfen und dazugeben. Abschmecken und gut vermengen.
2. Paniermehl (360° Tipp: alle keto Fans – Keto Paniermehl oder Mandelmehl) auf ein Backblech mit Backpapier geben. Die Masse darauf verteilen und ein ca. 2 cm hohes Rechteck formen. Für 30 min in den vorgeheizten Backofen geben. Die letzten 3 min mit Grillfunktion
3. In der Zwischenzeit: Kräuter und Knoblauch fein hacken. Joghurt, Sauerrahm, BRAIN POWER ÖL, Essig, Natron mit Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Gemüse aus dem Ofen ein Stück abschneiden, auf einem Teller anrichten und mit einer Nocke Zitronencreme krönen.
360° Tipp: Eine ideale Beilage oder als leichtes Abendessen. Auch als köstliche Snacks oder Grillbeilage machen sie eine gute Figur. Das Beste daran: Schmeckt auch kalt fantastisch und lässt sich sogar einfrieren – perfekt meal prep! Entdecke eine völlig neue Art, Gemüse zu genießen. Mit knusprigem Äußeren, der saftigen Füllung und der vielseitigen Verwendungsmöglichkeit eine gesunde und leckere Alternative für die ganze Familie.
Indulge me – you deserve it.

Pure-power Benefits & Tipps:

♥ **SAFRAN** das Rote Gold: das kostbarste Gewürz der Welt besticht durch Farbe, Geschmack und in jüngerer Zeit werden verstärkt wissenschaftliche Berichte und Studien publiziert, die eine ausgleichende Wirkung auf Nerven, Stimmung und Gemüt, Wechseljahre uvm. erkennen lassen.

♥ **360°SPERMIDINE:** ein sogenannter Autophagie-Enhancer, der das physiologische Abräumen von Zellschrott unterstützen sollen. WEIZENKEIM FEINGRANULAT ist von Natur aus reich an Spermidin. Es zählt zur Gruppe der Polyamine und schützt vor Ablagerungen und vorzeitiger Alterung - Neurologe Stefan Kiechl, der eine Innsbrucker Studie leitete, erklärt: „Die vermehrte Aufnahme von Spermidin signalisiert der Zelle (vor allem des Gehirns), den Selbstreinigungsprozess zu starten, schützt damit vor Ablagerungen, hält jung bzw. fördert Ihre Regeneration. **360° TIPP:** Genieße täglich 2-4 EL 360° SPERMIDINE mit seinem nussigen Aroma für deine Immunkraft.

♥ **360° BRAIN POWER ÖL** besticht durch eine „intelligente“ Power Mischung aus essenziellen Fetten, DHA & EPA und den Vitaminen E, D, K, somit bestes MOOD FOOD für dein „Oberstübchen“, Deine Zellen, Deine Augen, Knochen und verleiht dem Gericht eine nuss-ige Note.

♥ Kohlrabi ist ein wahres Nährstoffwunder: Reich an immunsteigernden Vitaminen, regulierenden Mineralstoffen für starke Knochen, entspannte Muskeln und gesunden Ballaststoffen. Er enthält viel Vitamin C (100 Gramm Kohlrabi decken über 60 % des täglichen Bedarfs an Vitamin C). Besonders hervorzuheben ist Sulforaphan – dem Pflanzenstoff sagt man eine antioxidative Wirkungen nach. ♥ Rote Zwiebeln sind reich an Antioxidantien wie Flavonoide und Anthocyane. Die entzündungshemmenden Eigenschaften der roten Zwiebel sind auf die enthaltenen Schwefelverbindungen, insbesondere auf das Flavonoid Quercetin,

zurückzuführen. ...uvm

Weitere Infos, Rezepte & pure Power Wissen findest du im • EAT• MOVE • FEEL • Blog Magazin.