



KÜRBISTARTE ALLA 360° PURE

keto & paleo friendly – gluten free – omega em-popwered – high fiber– sugar free – party time

Zur Hochzeit des Spargels ein einfaches und gesundes Rezept. Die Mehle sind natürlicherweise **glutenfrei** und **kohlenhydratarm** und eignen sich somit perfekt für die ketogene Küche! 360° SPERMIDINE, unterstützt die Zellerneuerung und -reinigung, auch Autophagie genannt und beugt so Erkrankungen vor und hält jung!. BRAIN POWER ÖL verleiht eine nussige Note und versorgt nebenbei mit essenziellen Omega Fetten, dha & epa, sowie Vitaminen E, D & K.

Zutaten für 1 SPRINGFORM //Arbeitszeit: ca. 20 min + Back und Ruhezeit

TEIG Grundrezept

100 g Butter weich
70 g Mandelmehl
70 g Walnuss-, Cocos-, Leinmehl oder Low Carb Mehl deiner Wahl
2 EL 360° SPERMIDINE
1 EL Flohsamenschalen
45 g Bambusfasern - optional
1 Ei (Kl. L)
1 Prise Salz, Natron
1 TL Apfelessig
1 TL Weinstein Backpulver
Bei Bedarf kaltes Wasser

Zutaten:

1 Low Carb Tarteteig
3 EL 360° SPERMIDINE - optional
1 Bund Grüner Spargel
5 kleine Tomaten
2 Schalotten
1 Prise(n) Pfeffer schwarz
1 Prise(n) Salz
1 Prise(n) SAFRAN NEGIN
4 Eier (Kl. M)
200 g saure Sahne
100 g Hartkäse wie alter Bergkäse oder Parmesan gerieben
etwas Öl zum Anbraten
TOPPING: 1 EL BRAIN POWER ÖL

Anleitung Zubereitung LOW CARB TEIG

1. Alle Zutaten für den Teig in eine Rührschüssel geben und verkneten, bis ein homogener Teig entsteht.

360° TIPP: Bei Zubereitung im Food Prozessor erhältst Du eine besonders krümelige Konsistenz.

2. Teig in Frischhaltefolie wickeln und für mind. 20 min kaltstellen.

3. Anschließend den Teig mit einem Nudelholz etwa 0,5 cm dick ausrollen.

360° Tipp: Wenn Du auf den Teig Frischfolie legst, bleibt das Nudelholz nicht daran kleben!

4. Den ausgerollten Teig in eine gefettete Tarteform legen.

360° Tipp: Gleich die doppelte Menge herstellen - Tiefgekühlt hält sich der Teig bis zu 3 Monate.

5. Low Carb Quiche mit Füllung wird im vorgeheizten Backofen bei 200° Ober- und Unterhitze für ca. 20 - 30 bis 40 Minuten gebacken.

Anleitung Zubereitung

1. Boden mit 360° SPERMIDINE bestreuen. Spargel waschen, putzen und in ca. 3-4 cm Stücke schneiden.

2. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten darin 2 Minuten 3 Minuten dünsten. Spargel zugeben und 3 min mitdünsten, zuletzt Tomaten unterheben - ab und zu wenden. Vom Herd nehmen, salzen und pfeffern.

3. Eier, Saure Sahne, SAFRAN NEGIN Fäden und 75g vom Käse in einer Schüssel mit dem Schneebesen verrühren. Das angebratene Gemüse untermischen, auf den Tarte-Boden geben. Restlichen Käse darüberstreuen.

4. Tarte im vorgeheizten Backofen bei 200° (Gas 3-4, Umluft 180°) auf der untersten Schiene 20 - 30 min backen.

5. Aus der Form lösen, in Stücke schneiden und nach Gusto mit einem Schuss BRAIN POWER ÖL verfeinern - Einfach himmlisch.

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.

Weitere **Info's, Rezepte & pure Power Wissen** findest du im • EAT • MOVE • FEEL • Blog Magazin.