



ZUCCHINI SUSHI 360° LIKE

keto & paleo friendly - gluten & sugar free - veggie - omega em-powered - longevity

Lust auf ein leckeres italienisches Brot, ganz ohne Mehl? Hier ist mein ultimatives Low Carb Focaccia Rezept für dich, das der ganzen Familie schmeckt.

Zutaten für 6 Portionen | Arbeitszeit: ca. 20min.

- 190 g gem. Mandeln oder Mandelmehl
- 100 g Magerquark
- 100 g Frischkäse
- 100 ml lauwarmes Wasser
- 20 g Flohsamenschalen oder Kartoffelfasern
- 2 EL **360° SPERMIDINE**
- 2 Eier M/L
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL MTC ÖL
- 1 Päckchen Trockenhefe oder 1 Würfel frische Hefe
- 3 TL Backpulver
- 1 Prise(n) Salz, Pfeffer

Belag:

- 1 EL **360° SPERMIDINE zum Drüberstreuen**
- 2–3 Zweige frischer Rosmarin, Thymian, Oregano
- Oliven, Kapern oder Kirschtomaten, weitere Zutaten nach deinem Gusto
- 1 TL Meersalz grob

Anleitung Zubereitung

1. Die trockenen Zutaten in einer Schüssel vermischen. Bei frischer Hefe: dann mit 1/2 TL Erythrit und lauwarmen Wasser aktivieren.
2. Eier, Wasser, Öl und Quark & Frischkäse nach und nach dazugeben und mit dem Handrührgerät verkneten.
3. Die Masse 30 Minuten ruhen lassen. (Wer es eilig hat, kann die Ruhephase auch auslassen.)
4. Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
5. Den Teig 3 cm dick auf das Backpapier streichen und kleine Mulden hineindrücken. Kräuter waschen, trocken schütteln, Nadeln oder Blätter abzupfen und evtl. etwas zerkleinern. Kräuter, grobes Salz und das restliche Olivenöl auf dem Teig verteilen.
6. Mit einem Salat nach Jahreszeit kalt oder lauwarm servieren.

Indulge me – you deserve it.

Pure-power Benefits & Tipps: ❤️

Meine Power Formel: ❤️ **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. ❤️ Oberstübchen Granatapfelkerne:

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