



## REZEPT



### Wildkräuter-After Eight & Gundermann Konfekt

**keto lifestyle – gluten & sugar free – veggie - omega em-powered – longevity**

After Eight Minze und Gundermann: Eine erfrischende Fusion aus Genuss und Heilkraft.

**Zutaten für 4 PORTIONEN und Vorrat** | Arbeitszeit: 30 min | Kühlzeit 30 min

100 g 360° **CHOCO PURE**

Alternativ für die Grundrezeptur selbstgemachte 360° CHOCO

60 g **PURE KAKAO** + 50g **KAKAO Butter** 2-3 EL Erythrit Stevia 1:1 gepudert

1 Prise Bourbon Vanille

1 EL **MCT ÖL**

ca. 40 Gundermann Blättchen oder Minzblättchen

**360° SPERMIDINE nach Belieben**

---

## Anleitung Zubereitung

---

Grundrezept sCHOCOLADE selbermachen:

1. KAKAOBUTTER im Wasserbad schmelzen –Temperatur sollte nicht über 50° hinausgehen im die wertvollen Pflanzenstoffe zu erhalten.
2. PURE KAKAO, Vanille, Süße deiner Wahl und MCT ÖL zugeben. Abschmecken.

Weiter bei Punkt 3.

Für die Zubereitung mit CHOCO:

1. Schokolade im Wasserbad schmelzen.
2. Abschmecken.
3. Butterbrotpapier vorbereiten. Gundermann- und Minzblättchen mit einem Pinsel mit der CHOCO bestreichen und mit SPERMIDINE bestreuen.
4. Im Kühlschrank, Kühltruhe oder einen kühlen Ort trocknen lassen. Wenn die CHOCO hart geworden ist, Blätter umdrehen und wenden. Dann die andere Seite bestreichen.
5. Nochmals erkalten lassen.
6. Einzelne Blättchen als Dessert genießen oder damit ein Lemoncurd (Zitronenmelissen) Parfait krönen.

Indulge me – you deserve it.

### Pure-power Benefits & Tipps:

♥ **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° MTC ÖL** besteht hauptsächlich aus mittelkettigen Triglyceriden, Fettsäuren, die schnell metabolisiert und in der Leber zu Ketonen umgewandelt werden, was potenzielle Vorteile für Energieproduktion, Gewichtsmanagement und neurologische Funktion bietet

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