



HEIDELBEER HEART BITES

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

Tauche ein in eine erfrischende SOMMER - Gaumenfreude mit unserem ultimativen 360° CHOCO DIY Set! Hier kommt die Besonderheit: Im CHOCO DIY Set stecken die nährstoffreichen Virgin Cacao Bohnen – ein wahrer Genuss für Körper und Seele. Und das Beste? Wir haben sie in diesem Rezept mit dem Geheimtipp unter den "gesunden" Zuckern kombiniert – die Galactose und dem Allday Runner 360° SPERMIDINE kombiniert!

Bist du bereit für einen unwiderstehlichen Genuss mit einem Hauch von Exklusivität? Unsere Heidelbeer Heart Bites sind der Gourmet-Twist, den du an heißen Sommertagen einfach haben musst. Fruchtige Heidelbeeren verbinden sich mit der frische des Joghurts, der verlockenden Süße der Galactose, während die dunkle Schokolade und die nussige Note des SPERMIDINE Deine Sinne verwöhnen und Dich in Geschmacksfreuden versetzen.

Also schnapp Dir alle Zutaten und lass die Magie in Deiner Küche entfalten. Mit der Kraft der nährstoffreichen Cacao Bohne, dem Spermidine und der Galactose wird jeder Biss eine wahre Offenbarung sein.

Sei mutig, sei kreativ und lass Dich von diesem spritzigen, köstlichen Rezept verführen! Der Sommer war noch nie so lecker!

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

1/2 Tasse Joghurt

1 EL 360° SPERMIDINE

1 1/2 Hände voll Heidelbeeren

1 TL GALACTOSE - optional

75 g Schokolade aus dem **CHOCO DIY Set**

1 EL alternatives Süßungsmittel Deiner Wahl (Erythrit, Yacon, Kokosblüte, GALACTOSE)

1 EL Kokosöl

Dekoration: essbare Blüten, Kokosraspeln, SPERMIDINE

Anleitung Zubereitung

1. Heidelbeeren mit 360° SPERMIDINE und Joghurt vermengen, optional GALACOTSE dazugeben.
2. Mit einem Löffel die Creme in die Herzformen füllen. 360° Tipp: alternativ kleine Bites auf einem Blech formen.
3. Mind. 4h oder über Nacht in den Gefrierschrank geben.
4. Zutaten für 75g Schokolade aus dem **DIY CHOCO Set** schmelzen, etwas Alternative Süße Deiner Wahl wie - ERYTHRIT, Kokosblüte, GALACTOSE- und Kokosöl hinzufügen und die gefrorenen Herzen darin mehrmals wenden, bis sie ganz mit **CHOCO** bedeckt sind.
5. Nach Herzenslust mit Blüten Kokos oder **SPERMIDINE** dekorieren und kurz warten, bis die **CHOCO** fest wird.

Indulge me – you deserve it.

Pure-power Benefits & Tipps: ♥ Was im magischen **CHOCO DIY Set** steckt - 360°CHOCO - der wahre Energie Turbo! Einfach selbst gemacht. Herkömmliche Schokolade hat oft „Nebenwirkungen“ für Gewicht, Blutzucker, Niere und Gehirn. Die gesunde Lösung für gesteigerten Genuss ist die 360° CHOCO. Sie hält den Blutzucker stabil, verwöhnt Gehirn und Gaumen mit besonderen Nährstoffen und Aromen. Deine persönliche 360° CHOCO kreierst du auf der Basis der Grundzutaten und veredelst sie durch alternative Süßungsmittel, Gewürze, Vitalstoffe, Heilkräuter, Adaptogene, Nüsse, Blüten, Kokos und Beeren. Die VIRGIN CACAO BOHNEN für unseren PURE CACAO sind nachweislich speziellen Trocknungsverfahren behandelt und daher besonders nährstoffreich. Außerdem stammen sie von kleinen Plantagen, die ausschließlich von Frauen bewirtschaftet werden. Wir achten besonders darauf, dass sich Mensch und Natur respektvoll verbinden. ♥ **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. ♥ Galaktose gilt als Zucker der „Vergesslichen“ und auch Diabetiker profitieren von seiner Wirkweise. Es mag paradox klingen, auch das Gehirn von Zuckerkranken „hungert“ nach Zucker!!! Sie haben Probleme, die Glukose im Gehirn richtig zu verwerten.

Unser funktionierendes Gehirn ist für seine Arbeit auf Glukose angewiesen, Galaktose — das klingt für Laien nach einem „galaktischen Wunderprodukt“. Weit gefehlt. Galaktose ist ein absolut „irdischer Stoff“. Von Traubenzucker, also von Glukose, unterscheidet er sich nur durch eine etwas andere chemische Struktur. Galaktose kommt hauptsächlich im natürlichen Milchzucker vor, in der Laktose. Diese besteht aus zwei Bausteinen, nämlich einem Galaktose- und einem Glukosemolekül. Wir nehmen Galaktose also hauptsächlich über Milchprodukte auf — sofern wir diese vertragen. Der Körper benötigt Galaktose (in geringen Mengen) für den Bau und die Funktion der Zellen, um die lebenswichtigen Hormone und Gerinnungsfaktoren im Blut herzustellen. Besonders Säuglinge sind für ihr Wachstum und ihre Entwicklung auf diesen Zucker angewiesen, darum steckt er hochkonzentriert in Muttermilch.

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