



KOHLRABI POMMES MIT 360° MAYO

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

Himmlicher Genuss für Körper, Geist und Seele.

Zutaten für 2 Portionen | Arbeitszeit: ca. 20min.

FÜR DIE KOHLRABI-POMMES

2 Kohlrabis

1 EL Kokosöl

2 EL CHAGA TEE AUSZUG

1 EL Low Carb Paniermehl – alternativ Low Carb Mehl (z. B. Mandel)

1 EL 360° SPERMIDINE

1 TL TAHIN

1 TL Senf

1 TL Zitronensaft

1 TL Chakalaka oder Gewürze der Wahl

1 Prise(n) Meersalz

FÜR DIE MAYO

150ml BRAIN POWER ÖL

1 Ei

1 EL Zitronensaft

1 EL Senf

1 Prise(n) Salz, Kurkuma, **SAFRAN NEGIN**

Anleitung Zubereitung

1. Den Kohlrabi schälen und in Streifen schneiden. Die Kohlrabi-Streifen mit allen anderen Zutaten außer Salz in einer Schüssel vermengen.
2. Den Backofen oder Heißluftfritteuse auf 180 °C Umluft vorheizen. Den Kohlrabi auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und dabei darauf achten, dass sich die Streifen nicht berühren.
3. Die Pommes für 10 Minuten backen. Dann einmal wenden und noch einmal 5-10 Minuten backen.
4. Während die Pommes im Ofen sind, die Mayo zubereiten. Dazu gib alle Zutaten bis auf das BRAIN POWER ÖL in ein hohes Gefäß und mixe diese mit dem Stabmixer. Gieße währenddessen langsam das BRAIN POWER ÖL mit in das Gefäß. Mixe etwa 1-2 Minuten, bis eine cremige Mayonnaise entstanden ist. Abschmecken nicht vergessen. 360° TIPP: Fülle die fertige Mayo in ein kleines Glas, das du luftdicht verschließen kannst, und lagere sie für bis zu einer Woche im Kühlschrank – je nachdem, wie frisch deine Eier sind.
5. Die Pommes nach dem Backen salzen und mit der Mayo servieren.

Indulge me – you deserve it.

Pure-power BeneFits & Tipps: ♥

Meine Power Formel: ♥ Geballte Knollen Power mit samtiger Note, Kohlrabi ist ein wahres Nährstoffwunder: Reich an immunsteigernden Vitaminen, regulierenden Mineralstoffen für starke Knochen, entspannte Muskeln und gesunden Ballaststoffen ein samtiges Magenelixier, da Kohlrabi ein sehr bekömmlicher Kohl ist. Er kann zwar nicht mit Power-Kohlarten wie Brokkoli oder Rosenkohl mithalten, was die Fülle der Nährstoffe angeht, doch enthält er wirklich viel Vitamin C (100 Gramm Kohlrabi decken über 60 % des täglichen Bedarfs an Vitamin C). Bei den Mineralstoffen glänzt der Kohlrabi jetzt nicht so sehr wie Brokkoli, aber immerhin enthält er eine signifikante Menge an Kalium, sowie Magnesium, Calcium oder Eisen (uvm.). Seine Stärke liegt, wie bei vielen Kohlarten auch, in den enthaltenen Senfölen. Besonders hervorzuheben ist der Pflanzenstoff Sulforaphan, der antioxidative Wirkungen haben soll. Wissenschaftler haben beim violetten Kohlrabi eine erhöhte Menge an Anthocyanen festgestellt. Diese finden sich in allen bläulichen und violetten Lebensmitteln wie Blaubeeren oder Rotkohl. Anthocyane zählen zu den stärksten Antioxidantien, die unsere Zellen vor freien Radikalen schützen. Allerdings muss man die Schale mitessen, um davon zu profitieren. Das ist bei jungen, frischen Kohlrabis auch möglich. Je länger sie gelagert werden, desto härter und ungenießbarer wird ihre Schale.

♥ Die MAYO schmeckt auch sehr gut über Scheibchen Low Carb Brot geträufelt. Oder einfach ausgelöffelt. ♥ **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. ❤️ **CHAGA** – König der Vitalpilze, sein einzigartiges Profil der Inhaltsstoffe macht ihn zu einem warten Superfood.

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