



REZEPT



360° Löwenzahn-Bruschetta rustikal

keto lifestyle – gluten & sugar free – veggie – wild raw– longevity

Frühlingsfrische Löwenzahn-Bruschetta: Gesunde italienische Knusprigkeit für Genießer.

Zutaten für 4 Portionen | Arbeitszeit: 10 min |

- 4 Scheiben Brot (z.B. Ciabatta oder Baguette)
- 3 Handvoll Löwenzahnblätter, gewaschen und getrocknet
- 2 Tomaten, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 rote Zwiebel, gehackt
- 2 EL **BRAIN POWER ÖL**
- 1 EL **MCT ÖI**
- 1 EL **360° SPERMIDINE**
- 1 EL Balsamico-Essig
- 1 Prise Salz (Fleur de Sel) und Pfeffer aus der Mühle

Anleitung Zubereitung

1. Die Keto-Brotscheiben auf ein Backblech legen. Im Ofen bei 200°C für 5 min rösten, bis sie knusprig sind.
2. In einer Schüssel Tomaten, Knoblauch, Öle und Balsamico-Essig vermengen.
3. Die Löwenzahnblätter grob hacken und zur Tomatenmischung geben. Alles gut vermengen.
4. Die Löwenzahn-Tomaten-Mischung auf die gerösteten Brotscheiben geben, mit 360° SPERMIDINE bestreuen und mit Salz und Pfeffer würzen.

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. ♥ **360° BRAIN POWER ÖL oder IMMUN 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 nussige Note.

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