



SPARGEL-ERDBEER-SALAT MIT ZIEGENKÄSE

keto & paleo friendly – gluten free – veggie & vegan– omega em-powwered – meal prep – 360° favorite

Hier ist alles drin was den Gaumen jetzt freut – die Zellmüllabfuhr unterstützt und die und die Fettzellen ärgert.

PRO PORTION 7 g EW, 22 g F, 8 g KH

Zutaten || für 4 Portionen | Arbeitszeit: ca. 10-20 min.

- 8 Stangen weißer Spargel
- 4 EL Weißweinessig
- **2 EL BRAIN POWER ÖL**
- **2 EL IMMUN POWER ÖL**
- 120 g Löwenzahn oder Rucola
- 1 Hand Girsch
- 500 g Erdbeeren
- 1 EL Nussmus
- **2 EL SPERMIDINE**
- 2 EL gemahlener Mohn
- Prise(n) Salz
- Prise(n) frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, Papayakerne, - nach Gusto
- Prise(n) Natron
- 4 Ziegenkäsetaler (à 30 g)
- frische Blüten

Anleitung Zubereitung

1. Den Spargel waschen, schälen und die Enden abschneiden. Die Stangen in schräge Stücke schneiden und in wenig leicht gesalzenem Wasser etwa 8 min bissfest kochen. Abgießen und abtropfen lassen.
2. Den Weißweinessig mit dem Nussmus verrühren. BRAIN & IMMUN POWER ÖL unterrühren, mit Salz, Pfeffer, Papayakernen abschmecken. Den noch warmen Spargel mit der Vinaigrette mischen.
3. Löwenzahnblätter sowie Giersch putzen und waschen. Die Erdbeeren abbrausen, abtropfen lassen, putzen und vierteln. 360° TIPP: Erdbeeren leicht pfeffern und ein paar Minuten ziehen lassen, steigert die Aromen Vielfalt. Mohn im Mörser zerstoßen, 360° SPERMIDINE und bunte Blüten zugeben. Die Ziegenkäsetaler darin wenden. Löwenzahn, Spargel und Erdbeeren behutsam mischen und mit dem Ziegenfrischkäse servieren.

Indulge me – you deserve it.

Pure-power Benefits & Tipps: ♥ leichter Salatgenuss, reich an essenziellen Fetten und Eiweiß. ♥ 360° SPERMIDINE: ein sogenannter Autophagie-Enhancer, der das physiologische Abräumen von Zellschrott unterstützen sollen. 360° SPERMIDINE ist von Natur aus reich an Spermidin. Das Molekül 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. Mit zunehmendem Alter sinkt der natürliche Gehalt an Spermidin im Körper, wodurch die Zellen träge werden. **BeneFIT:**

- sorgt so für die Aufrechterhaltung der Zellgesundheit
- der Motor der Zell-Müllabfuhr und Zündkerze für die Autophagie, dem Selbstreinigungsprogramm des Körpers, d. h. beschädigte oder funktionslos gewordene Zellbestandteile werden entsorgt.
- unterstützt dank dieses Zellerneuerungsprozess auch das Immunsystem.
- hilft, bakterielle Krankheitserreger und Viren einzudämmen.

360° TIPP: Genieße täglich 2-4 EL 360° SPERMIDINE mit seinem nussigen Aroma für Deine Immunkraft.

♥ **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 nuss-ige Note. ♥ Giersch enthält Vitamin C, Vitamin A, Magnesium, Kalium und Kupfer. Er als Heilkraut und Salatbeigabe oder wie Spinat zubereitet sehr gute Dienste tun. Die Mineralien im Giersch neutralisieren die Harnsäure und können so nicht nur Gicht, sondern auch Gelenkschmerzen und andere Beschwerden mildern.

♥ Papayakerne super gesunder Pfefferersatz. man einige Heilkräfte zu, sie entsäuern, stärken das Immunsystem, können schleimlösend wirken und bei Infekten helfen, die Fettverbrennung wird angeregt, wirken regulierend auf das Darmmilieu und wirken dem Fäulnisprozess entgegen, wirken verdauungsanregend, enthalten eiweiß- und fettspaltende Enzyme.

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