



### **360° SUPPENBOWL FREI NACH HIPPOKRATES....**

**keto & paleo friendly – gluten- free - omega em-popwered – smart meal prep.**

Schon Hippokrates sagt: „Die Natur ist der beste Arzt“. Gerade in der kühlen Jahreszeit ein 360° all day runner.

**Zutaten // für 2 Portion(en)**

**Arbeitszeit: ca. 15 min.**

1 ½ Stange Lauch  
2-3 Hände Babyspinat  
½ -1 EL Olivenöl oder Bratöl deiner Wahl  
1 Schuss Apfelessig  
½ l Gemüsebrühe  
Prise(n) Pfeffer schwarz  
Prise(n) Salz  
Optional: Saure Sahne, Schmand oder vegane Alternative

**Topping:**

Petersilie gezupft  
Topinambur Chips nach Belieben, findest du im Rezept Blog  
1 EL Wallnüsse gehackt & 2-3 EL 360° Spermidine angeröstet

---

### **Anleitung Zubereitung**

---

1. Lauch in Scheiben schneiden. Spinat waschen. Petersilie zupfen, die Stiele klein hacken.
2. Walnüsse grob hacken und mit 2 EL 360° Spermidine in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze anrösten.
3. Lauch mit den gehackten Petersilienstiele in einer Pfanne mit Öl bei mittlerer Hitze anrösten. Mit etwas Essig und Gemüsebrühe ablöschen. Ca. 5 min köcheln lassen und mit Pfeffer, sowie eventuell Salz abschmecken. Gewürze deiner Wahl zugeben. Optional: 1 EL Schmand, Saure Sahne oder vegane Alternative zugeben.
4. Suppe mit dem Pürierstab fein aufschlagen.

5. Jetzt geht es ans Servieren: In einer Suppenbowl anrichten mit Frisch gehackter Petersilie, den Topinamburchips, Wallnüssen und 360° SPERMIDINE veredeln.  
360° Tipp: Verpasse deiner Suppe eine feine „Ölung“ mit einem Schuss ALGEN POWER ÖL

Indulge me & you deserve it!

Pure-power BeneFits & Tipps:

Meine Power Formel: ♥ Ich lasse mich super vorbereiten. ♥ Unterstütze dein Immunsystem gerade in der kühlen Jahreszeit.

pure-power doping für body & brain >> 360° aus Freude am Genuss