Rezeptvorschlag – Früchte Quark

Zutaten (1-2 Portionen):
3 Essl. Leinöl
1-3 Essl. Vollmilch
125g Magerquark
1 Teel. Honig
1 Banane
2 Essl. Omega-Lein-Crunch

Zubereitung:
1. Magerquark, Leinöl und Honig verrühren.
2. Milch löffelweise hinzufügen und verrühren.
3. Banane zerkleinern und unterheben.
4. Omega-Lein-Crunch darüber streuen.

Variieren Sie die Obstsorte nach Belieben und Jahreszeit. Der Magerquark und die Vollmilch können auch durch Sojaprodukte ersetzt werden.

Rezeptvorschlag – Pikanter Quark

Zutaten (4 Portionen):
500g Magerquark
12 EL Leinöl
100g geriebener Meerrettich
1 Apfel fein geraspelt
1 Möhre fein geraspelt
Zitronensaft
Salz
Pfeffer
Honig
1-2 TL Prevoncal®

Zubereitung:
1. Magerquark und Leinöl verrühren.
2. Meerrettich, Apfel und Möhre unterheben.
3. Mit etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Honig abschmecken.
4. Prevoncal® darüber streuen

Der Magerquark kann auch durch Sojaprodukte ersetzt werden.

©shutterstock.com

brunozimmer
Mittel zum Leben
Im Wallfeld 8 / D-66649 Oberthal
Tel. 0 68 54 - 90 83 0 / Fax 0 68 54 - 90 83 29
www.brunozimmer.de
service@brunozimmer.de

Mittel zum Leben

BIO-Leinöl mit DHA

höchste kaltgepresste Qualität

- reich an Omega-3-Fettsäuren
- natürliche DHA-Quelle
- aus Goldleinsamen
- 100% vegan
- Frischegarantie durch Omega-Safe und tägliche Pressung

Bereits eine Tagesdosis (25ml) BIO-Leinöl mit DHA enthält 250mg Docosahexaensäure und trägt damit bei:

- zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion
- zur Erhaltung einer normalen Sehkraft
- zur Erhaltung einer normalen Herzfunktion

Damit Sie sich mit allen essentiellen für den Körper notwendigen Omega-3-Fettsäuren versorgen können, wurde das Bio-Leinöl mit DHA ergänzt. Dieses wird aus einer Süsswasser-Mikroalge gewonnen und ist garantiert jodfrei, absolut frei von Schadstoffen und enthält keinerlei Schwermetalle!

Für die Kaltpressung werden nur ausgesuchte, bitterfreie Rohwaren verwendet, welche dann in dem besonders produktschonenden Omega-Safe Verfahren unter Abwesenheit von Licht, Wärme und Sauerstoff verarbeitet werden.

BIO nach EG-Öko-Verordnung · OMEGA SAFE · mit DHA · VEGAN

Wissenswertes

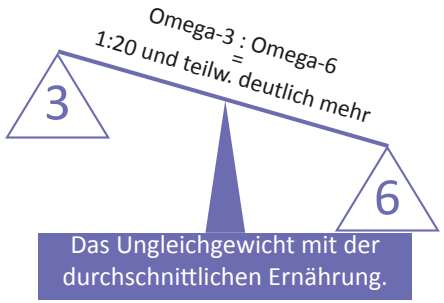
Omega-3-Fettsäuren haben für die Gesundheit einen hohen Stellenwert. Im wertvollen, kaltgepressten Bio-Leinöl sind diese als ALA (Alphalinolensäure) mit einem besonders hohen Anteil enthalten, die zwar zum Teil in die EPA (Eicosapentaensäure) umgewandelt werden, jedoch nur in einem sehr geringen Masse in die DHA (Docosahexaensäure). Diese für die Gesundheit enorm wichtige DHA ist in Seefischen angereichert, die ursprüngliche Quelle ist jedoch die Alge.

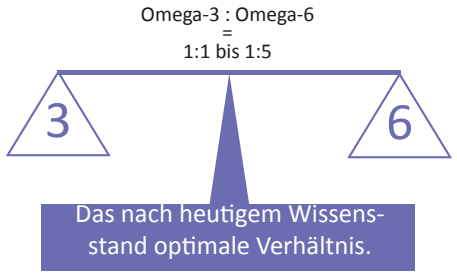
Omega-3-Fettsäuren sind ein Wegbegleiter durch das ganze Leben. Ein erhöhter Bedarf besteht insbesondere bei:

- Schwangeren
- Babys und Kindern
- Senioren
- Kranken Menschen
- Unausgewogener Ernährung
- Menschen mit Stress
- Rauchern
- Sportlern

Auf das richtige Verhältnis kommt es an

Nach dem heutigem Wissensstand werden zahlreiche Krankheiten mit einem Omega-3-Mangel in Verbindung gebracht. Das Entscheidende ist ein ausgewogenes Verhältnis zwischen den Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Die derzeitig verbreitete Ernährung begünstigt ein Ungleichgewicht und einen Mangel an Omega-3-Fettsäuren.





Darauf sollten Sie achten

- Gutes Leinöl schmeckt fein nussig.
- Leinöl darf nie bitter schmecken (dies ist ein Zeichen für Oxidation). Wenn es bitter schmeckt, sollte es nicht weiter verwendet werden!
- Leinöl ist nach der Pressung maximal 3 Monate haltbar.
- Unbedingt auch vor Anbruch kühl lagern.
  Sie können das Leinöl auch einfrieren!
- Nach Anbruch innerhalb von 3-5 Wochen aufbrauchen und im Kühlschrank aufbewahren.
- Meiden Sie Produkte mit hohem Omega-6-Anteil, wie Sonnenblumenöl, Distelöl, Traubenkern- oder Maiskeimöl sowie Tiererzeugnisse aus konventioneller Landwirtschaft, bzw. von Nicht-Weideland-Tieren.

Leinöl richtig verwenden

- Leinöl nie erhitzen!
- Normaler Tagesbedarf liegt bei ca. 2 Esslöffel pro Tag.
- Mit Sojajoghurt oder Quark zu einer Creme gemischt (siehe Rezept). Dadurch werden die Fettsäuren wasserlöslich, leicht verdaulich und schnell vom Darm resorbiert. Diese Kombination liefert essentielle Aminosäuren (Eiweißbausteine) und die lebensnotwendigen Fettsäuren.

Auszüge aus Kundenbewertungen *****

Toller Geschmack
«Das Leinöl mit DHA schmeckt mir sehr. Ich fühle mich bestens versorgt damit.»

Lecker und Gesund
«Es freut mich sehr, dass ich nun auch das Leinöl mit DHA gekostet habe. Jeden Morgen ins Müsli und der Tag kann kommen. Herzlichen Dank!»

Etwas ganz Besonderes
«Seit vielen Jahren schon schätze ich das leckere und superfrische Leinöl von brunozimmer. Dass es dieses jetzt auch mit der wertvollen Fettsäure DHA gibt, finde ich toll. Es schmeckt hervorragend.»