



GOYA

BITTERGURKE PULVER



GEFRIERGETROCKNET, ROHKOST-
QUALITÄT, BLUE ZONE LEBENS-
MITTEL, FEINES PULVER FÜR
VIELFÄLTIGE ANWENDUNGEN IN
SPEISEN UND GETRÄNKEN

BITTERGURKE MOMORDICA CHARANTIA L.



Acest experum facessi mossect issundandae vent eumenim ius, quaest fugitis cipsusdaes molor moloris valoris saepuda con pedi delic te pelit illesti core re valoris eum que di que nonsequo ist, test rest, comnis ipitius at hillor soluptibus il molorer spidellabo. Et voluptatio. Nam quae venimpe rfercim elis assequi assit quam consequatur res volupta in nobissus ra sendis eum in nossit atque ea net, inist, quaest, ea eation consequae re earia pe natus plignam, sunti ut lictust ad quas ex elibusamet pel esequatiunt ut esti niet eaqui voluptasitae porectotas sam aut arcu od ut as que non pra arum qui di quis ius debis pori dest, quid eaquisimus aut optatur alibus. Sed moluptae suntini scillaccum il estiumquam vendaccerum rendita corerfernate

consequ istinve riberi dolorat iantur? Icipa cus simporescit quassi consequae lautatia nobis rem eos et re pore quas doloreh enditem porepe vernatiur maxima quundis volecae molest laborem velest mosam iusandandia ne et valoritatur as voluptaque ma voluptae.

Icipa cus simporescit quassi consequae lautatia nobis rem eos et re pore quas doloreh enditem porepe vernatiur maxima quundis volecae molest laborem velest mosam iusandandia ne et valoritatur as voluptaque ma voluptae. Ossecto eate demquis quidunt doluptat unt et exerunt omnisit fugia cuptatios consequam que nos molore veratur, quia sed quod ea ipis etur? Ratur andae maximusam, ut aboreium aut milliqui dolor re volent. Ossecto eate demquis quidunt doluptat unt et exerunt omnisit fugia cuptatios consequam que nos molore veratur, quia sed quod ea ipis etur? Ratur andae maximusam, ut aboreium aut milliqui dolor re volent.

PULVER

Bercid quiatem valor aut enducient. Ferum que prae pliqui dempos dis dolupis etus dia con con cuptati ut et omossunt quaernam cum inisit dolupta tecabor si re sinum delignat odiorep rovitatiis eicat ressitiam hilit dolent quiscimus dolupta tatem volorerro con et fugita vellandusti consecsessum eos ex et mo tem licaboribus, sitistori aut liqui vidiost, tem ipicius doluptur sit, voluptas ad quiam eaquiati ducillis mod quam, utatur aliquis dentur aut acia vo-

luptur as delitorit veniet omnis utatque aut pro offictet event odigenis pliquiscias millit imolupid quos prata de nulpa pedi sumquis et vollatus aut esequam ratinci psandigenem vendaeped molest, quae nonecum ipsum et verionseque recatem ipsum fugia perundit, a dunt. Et voluptatio. Nam quae venimpe rfercim elis assequi assit quam consequatur res volupta in nobissus ra sendis eum in nossit atque ea net, inist, quaest, ea eation consequae re earia pe natus plignam, sunti ut lictust ad quas ex elibusamet pel esequatiunt ut esti niet eaqui voluptasitae porectotas sam aut arcu od ut as que non pra arum qui di quis ius debis pori dest, quid eaquisimus aut optatur alibus.

Icipa cus simporescit quassi consequae lautatia nobis rem eos et re pore quas doloreh enditem porepe vernatiur maxima quundis volecae molest laborem velest mosam iusandandia ne et valoritatur as voluptaque ma voluptae. Ossecto eate demquis quidunt doluptat unt et exerunt omnisit fugia cuptatios consequam que nos molore veratur, quia sed quod ea ipis etur? Ratur andae maximusam, ut aboreium aut milliqui dolor re volent. Ossecto eate demquis quidunt doluptat unt et exerunt omnisit fugia cuptatios consequam que nos molore veratur, quia sed quod ea ipis etur? Ratur andae maximusam, ut aboreium aut milliqui dolor re volent.



REZEPTE FÜR GENIALES ESSEN

ERDMANDEL DIE NATURSÜSSE

Gemahlene BIO-Erdmandeln eignen sich sehr gut im Müsli, in Joghurt, Quark, Saft o.ä. eingerührt als kleine Zwischenmahlzeit, zur Rohkost zum Kochen und Backen.

ERDMANDELFRÜHSTÜCK

Saft, Joghurt, Sojamilch oder andere Flüssigkeit, 2 EL Erdmandeln gemahlen, 1 Banane, 1 Apfel, 1/2 Zitrone, 1 Grapefruit oder Orange.

Alle Zutaten in den Mixer geben und gut verquirlen. Mit Flocken, Crunchis oder Flakes und Grapefruit Filets garnieren.

ENERGY-MIX

1/2 Liter Wasser oder Saft, 2-3 EL Joghurt nature, 1 Banane, 1 Apfel, Prise Kurkuma, 2 EL Braunhirse gemahlen, 2 EL Erdmandeln gemahlen.

Alle Zutaten in den Mixer geben und gut verquirlen. 2-3 Min. stehen lassen, damit die Hirse quillt. Nochmals mixen und dann ist der Energy-Mix fertig zum Genießen.

ENERGY-MIX PLUS

1/2 Liter Wasser oder Saft, 1 Bananen, 1 Apfel 1/2 Zitrone oder Grapefruit, 2-3 EL Magerquark 2 EL Leinöl, 1 TL Hagebuttenpulver, 2 EL Erdmandeln gemahlen, 2 EL Braunhirse gemahlen.

Alle Zutaten in den Mixer geben und gut verquirlen. 2-3 Min. stehen lassen, damit die

Hirse quillt. Nochmals mixen und dann ist Energy-Mix PLUS fertig zum Genießen.

Ideal vor und nach dem Sport, bei Reskonvaleszenz und schweren Belastungen.

BACKEN UND KOCHEN

Erdmandel ist auch sehr lecker in Kuchen und Plätzchen, Pfannkuchen, in Tortillias, Chapatias, Scones oder Muffins. Der natursüsse Geschmack bringt einen angenehmen und gesunden Kick in Ihr Gebäck.

Gemahlene Erdmandeln können auch in Aufläufe und Saucen eingemischt werden und sorgen darin für einen erfreulichen und kerngesunden Pfiff.

KLASSIKER: BUDWIG CRÈME MIT ERDMANDEL

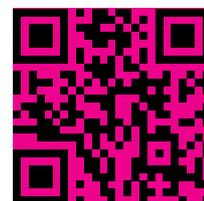
3 EL Leinöl, 2 EL Sojamilch, Molke, Gemüse-, Fruchtsaft oder Wasser, 100 g Magerquark und Saft einer Zitrone oder Grapefruit 2 Esslöffel Erdmandel. Alles zusammen gut verrühren.

ERDMANDELFRÜHSTÜCK
ENERGY-MIX PLUS
ERDMANDELPLÄTZCHEN



WELTKÜCHE®

WEITERE REZEPTE AUF
WELTKUECHE.COM



GEDRUCKT AUF 100% ALTPAPIER

NATURKRAFTWERKE® ist ein Schweizer Kleinunternehmen, das hochwertige biologische und biologisch-dynamische Produkte verarbeitet und herstellt. Die Lebensmittel und Naturprodukte entstehen unter dem Leitstern einer globalen Ökonomie der Gerechtigkeit, die eine soziale und nachhaltige Entwicklung unterstützt. Der Firmengründer Antonius Conte sucht seit 1996 weltweit nach den besten Rohstoffen für seine Ideen. NaturKraftWerke® arbeitet lokal direkt mit einem Netzwerk von Bauern zusammen.

Aus solchen freundschaftlichen Kooperationen entspringen die unverwechselbaren Produkte. Die biologische und biologisch-dynamische Wirtschaftsweise ist ein Dienst an der Erde und eine Entwicklungspflege des natürlichen Reichtums als Grundlage des Lebens. Die Produkte von NaturKraftWerke® entsprechen, wo immer möglich, diesen Grundlagen.

Weitere Informationen: NaturKraftWerke®,
CH-8607 Aathal-Seeegräben, T 044 972 27 77, F -76
www.naturkraftwerke.ch

überreicht durch: