

## Enzymreiche Zeiten

Enzyme sind an allen lebensnotwendigen Vorgängen des Körpers beteiligt und werden auch als Biokatalysatoren bezeichnet.

mundiges Morgenmüsli, warm , enzymreich



### Zutaten:

2 EL Braunhirse ( gemahlen )

4 EL Hirseflocken

mit etwas heißem Wasser auffüllen und kurz quellen lassen

kleingehackte Nüsse nach Wahl ( 2 Walnüsse, 2 Mandeln )

einen geriebenen Apfel oder kleine Apfelscheiben

und Kanne Brottrunk® (flüssig ) darüber geben.

### Fitness-Pepp:

3 EL gepuffter Amaranth

2 EL Zitronensaft

nach Bedarf etwas Agavendicksaft zum Süßen

Dem Bauchempfinden nachkommen und fantasie reich weiter gestalten z.B. mit Rosinen, Datteln

Bio-Brottaufstrich , außergewöhnlich , enzymreich,

Danke an Kanne Brottrunk® Fr. Hadamek



### Grundzutaten:

1 Zwiebel, Meersalz , Pfeffer

250g Original Kanne Bio Enzym-Fermentgetreide®

200 ml Kanne Brottrunk®

400 ml Mineralwasser

100 ml Kanne Bio Leinöl®

### Geschmacksvariante:

1 EL Bio Gewürzzubereitung Arrabbiata

1 Msp Chillies gemahlen

1 EL Curcuma

Fermentgetreide mit Brottrunk, Leinöl und Mineralwasser zu einer glatten Creme verrühren.

Zwiebeln sehr fein hacken, mit Meersalz und Pfeffer würzen.

Gewürzzubereitung, Chilli und Curcuma zugeben, nochmals gut verrühren.

In 200g - Gläser abfüllen und kühl lagern.

### Weitere Geschmacksvarianten:

Bioglas: frischer Bärlauch, Petersilie, Rukola (Öl vorher abtropfen lassen)