

Köstliche Vielfalt – da ist für jeden Geschmack etwas dabei!

Zwiebel-Kümmel:

Die klassisch-herzhafte Kombination, perfekt zu Pellkartoffeln oder auf Roggenbrot.

Rote Linse:

Mit einer würzigen Curry-Note, als Saucengrundlage genauso lecker wie als Brotaufstrich.

Quinoa-Tomate:

Trendige Sorte mit fruchtigen Tomaten, frischen Kräutern, Gewürzen und Quinoa – cremige Basis mit körnigen Akzenten.

Mediterran:

Sorgt für Mittelmeer-Feeling mit frischen Kräutern, grünen Oliven und Tomaten. Feine Grundlage für belegte Baguettes.

Kichererbse:

Ein herzhaft-orientalischer Genuss, fein abgeschmeckt mit Chili und Kreuzkümmel, perfekt für alle Hummus-Fans, zum Dippen und für Falafeltaschen.

Dattel-Oriental:

Eine fruchtig-pikante Köstlichkeit mit feinen Datteln und orientalischen Gewürzen. Fein zu Gemüsegerichten.



Vitaquell
VEGETARISCH SEIT 1922

NEU im Frühjahr 2018:

Freuen Sie sich auf die beiden „Neuen“:

Feige-Senf:

Eine klassische Kombination, fruchtig-würzig mit mildem Senf und blauen Feigen. Die perfekte Creme für Gemüsefüllungen oder zu Käse und Trauben.

Paprika-Chili:

Scharf-pikante Sorte mit dem würzigen Geschmack nach Paprika und Cayenne. Köstlicher Dip für Grissini, lecker auf Ciabatta.



Probieren Sie auch das Original!

Vitaquell Bio Leinöl aus Goldleinsaat:

Dieses native, kaltgepresste und milde Bio Leinöl aus der hellen Goldleinsaat macht die Leinaufstriche so wertvoll!



Alle Vitaquell Bio-Produkte sind nach DE-ÖKO-013 zertifiziert.

Art.-Nr.: 80685

Vitaquell
VEGETARISCH SEIT 1922





Schmecken gut & tun gut!

Vitaquell Bio Leinaufstriche

Köstliche vegane Aufstriche mit mild-nussigem Vitaquell Bio Goldleinöl.

Fauser Vitaquell 22506 Hamburg
www.vitaquell.de info@vitaquell.de

Folgen Sie uns auf:  

Fauser Vitaquell 22506 Hamburg
www.vitaquell.de info@vitaquell.de

Vitaquell Bio Leinaufstriche



Genuss und Gesundheit sind in den Vitaquell Leinaufstrichen in einzigartiger Weise verbunden. Der köstliche Geschmack verwöhnt den Gaumen und das wertvolle Goldleinöl tut dem Körper Gutes.

Das zeichnet die Vitaquell Bio Leinaufstriche aus:

- Reich an wertvollen Omega-3-Fettsäuren (alpha-Linolensäure)
- Eine Portion (25 g) deckt bereits mehr als 50%* des Tagesbedarfes an alpha-Linolensäure
- Als Brotaufstrich, zum Dippen, als Creme zu Kartoffeln und Gemüse
- Hergestellt in der Vitaquell-Feinkost-Manufaktur in Hamburg

* der Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal) / abhängig von den Sorten fällt die Bedarfsdeckung z.T. sogar deutlich höher aus, bis zu 85%.

Darum ist alpha-Linolensäure so wertvoll

Die Omega-3-Fettsäure **alpha-Linolensäure** ist eine essentielle Fettsäure, d.h. sie kann nicht vom Körper selbst gebildet werden, sondern muss mit der Nahrung aufgenommen werden. Besonders wertvoll ist die Tatsache, dass **alpha-Linolensäure** dazu beiträgt, den normalen Cholesterinspiegel aufrecht zu erhalten*.

* Die positive Wirkung bzgl. Cholesterinspiegel stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 2 g alpha-Linolensäure ein. Bereits eine Portion Vitaquell Leinaufstriche (25 g) liefert 1,1–1,8 g alpha-Linolensäure, das sind 54–89% der erwünschten Menge (je nach Sorte). Diese können im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung und einer gesunden Lebensweise einen wichtigen Beitrag für die Gesundheit leisten.

Das Produkt-Plus

- Rein pflanzlich
- Laktosefrei
- Weizenfrei
- Glutenfrei
- Hefefrei
- Milcheiweißfrei

Unsere Rezeptideen:



Brotzeit à la Lein-Zwiebel-Kümmel

Zutaten für eine Portion (1 Sandwich):

- 2 Scheiben Vollkornbrot nach Wahl
- 2 EL Vitaquell Lein-Zwiebel-Kümmel-Aufstrich
- 1 Gewürzgurke
- ½ hart gekochtes Ei
- Röstzwiebeln
- etwas Feldsalat
- etwas Kresse

Zubereitung: Die Vollkornbrotscheiben mit jeweils einem Esslöffel Lein-Zwiebel-Kümmel-Aufstrich bestreichen. Die Gewürzgurke und das Ei in Scheiben schneiden. Feldsalat kurz abbrausen und trocken tupfen. Dann beide Scheiben mit jeweils Feldsalat und etwas Kresse belegen. Die Gewürzgurken- und Ei-Scheiben nur auf eine Brotscheibe legen. Dann mit Röstzwiebeln bestreuen und die zweite Brotscheibe darauf legen. In der Mitte durchschneiden und servieren.

Lein-Power-Bagel „Tomate-Mozzarella-Rucola“

Zutaten für eine Portion (1 Bagel):

- 1 Bagel nach Wahl
- 4 EL Vitaquell Lein-Quinoa-Tomate-Aufstrich
- 1 mittelgroße Tomate
- ½ Kugel Mozzarella
- 1 kleine rote Zwiebel
- etwas Rucola

Zubereitung: Den Bagel aufschneiden und die beiden Hälften mit jeweils 2 Esslöffel Lein-Quinoa-Tomate bestreichen. Tomate waschen und in Scheiben schneiden. Abgetropften Mozzarella ebenfalls in Scheiben schneiden. Die kleine Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Rucola kurz abbrausen und trocken schütteln. Jetzt die Hälfte der Zutaten in dieser Reihenfolge auf die untere Hälfte des Bagels legen: Rucola, Tomaten-, Mozzarella- und Zwiebelscheiben; eine zweite Schicht mit den gleichen Zutaten folgen lassen. Am Schluss den Bagel-Deckel daraufsetzen.

Zucchini-Involtini „Oriental“ mit Pita Brot

Zutaten für eine Portion:

- 1/4 Zucchini in dünnen Streifen
- etwas Vitaquell Heiße Küche Bratöl
- 5–6 EL Vitaquell Lein-Datteln-Oriental-Aufstrich
- 5–6 Datteln
- einige Minzblätter zum Garnieren
- 1–2 Pitabrote als Beilage

Zubereitung: Die Zucchini-Streifen in etwas Heiße Küche Bratöl kurz anbraten, sodass sie eine leichte Bräunung haben. Aus der Pfanne nehmen und gut abtropfen lassen. Dann jeden Streifen mit etwas Aufstrich (ca. 1 EL) bestreichen und eine Dattel, zusammen mit einem Minzblatt, darin einwickeln. Als Beilage dazu passt Pitabrot.

