

Kokos-Bananenschnitte

Zutaten:

5 g (1 EL) VITAQUELL Fit & Vital Lecithin pur	300 g Weizenvollkornmehl	1 Päckchen Weinstein Backpulver
10 g Milch oder SojaDrink Natur	150 g Kokosflocken	Zimt
180 g VITAQUELL Vitasieg	300 g reife Bananen, püriert	Kokosflocken zum Bestreuen
150 g Honig (VITAQUELL Ahornsirup)		
1 Ei		

Zubereitung:

Lecithin in Milch im Mixer oder mit der Gabel unter Rühren auflösen. Vitasieg mit Honig, Ei und Lecithinmasse schaumig rühren. Mehl, Backpulver, Kokosflocken und Zimt mischen und unter Rühren dazugeben. Zum Schluss die pürierte Banane einrühren. Die Masse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen, mit Kokosflocken bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 25 Minuten backen. Nach dem Abkühlen in Vierecke oder Rauten schneiden.

Mousse au Chocolat

Zutaten:

5 g (1 EL) VITAQUELL Fit & Vital Lecithin pur	etwas Milch oder SojaDrink Natur
1 EL Milch oder SojaDrink Natur	2 Eiklar, steif geschlagen
100 g Bitterschokolade oder VITAQUELL Nuxi-Schoki-Creme	200 g Sahne, steif geschlagen

Zubereitung:

Lecithin mit Milch im Mixer oder mit der Gabel unter Rühren auflösen. Schokolade (oder Nuxi-Schoki-Creme) im Wasserbad schmelzen, Lecithin-Milch-Mischung zugeben und mit soviel Milch verrühren, dass die Masse flüssig wird. Die Masse zum Eischnee geben und verrühren, anschließend Sahne unterheben und kühl stellen.

Brotaufstrich

Zutaten:

100 g VITAQUELL Extra Vital Pflanzen-Margarine	50 g gemahlene Nüsse
75 g Honig (VITAQUELL Ahornsirup)	25 g (5 EL) VITAQUELL Fit & Vital Lecithin pur

Zubereitung:

Alle Zutaten mit der Küchenmaschine gut verrühren.

Vitaquell

VEGETARISCH SEIT 1922



Linzer Torte

Zutaten:

300 g VITAQUELL Vitasieg	150 g fein gemahlene Haselnüsse
150 g Honig (VITAQUELL Ahornsirup)	abgeriebene Schale einer Zitrone
2 kleine Eier	300 g Weizenvollkornmehl
5 g (1 EL) VITAQUELL Fit & Vital Lecithin pur	1 Gl. rote Johannisbeermarmelade (450 g)
10 g Milch oder SojaDrink Natur	

Zubereitung:

Lecithin in Milch im Mixer auflösen. Vitasieg, Honig (Ahornsirup), Eier und Lecithinmischung schaumig schlagen. Haselnüsse, Zitronenschale und Mehl einrühren. 2/3 des Teiges in eine gefettete oder mit Backpapier ausgelegte Springform geben, die Oberfläche glatt streichen. Marmelade darauf verteilen. Restlichen Teig in einen Spritzbeutel mit Tülle füllen und erst ein Gitter, dann rundherum einen Rand auf die Masse spritzen. Torte im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 50–55 Minuten backen.

Ihr Stempel:

Vitaquell

VEGETARISCH SEIT 1922





Fit & Vital Lecithin pur



Trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutcholesterinspiegels bei.

Art.-Nr.: 80691

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

Folgen Sie uns auf:  

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

Fit & Vital Lecithin pur

Fit & Vital Lecithin pur ist ein Nahrungsergänzungsmittel zur ernährungsphysiologischen Versorgung mit wertvollem cholinreichen Lecithin. Es schmeckt angenehm nussig und die kleinen Granulat-Kügelchen lassen sich vielseitig verarbeiten.

Vitaquell Fit & Vital Lecithin pur ist eine wertvolle Quelle für Phospholipide, insbesondere für Phosphatidylcholin, einem natürlichen Cholin-Lieferanten. Phospholipide sind unter anderem wichtige Bausteine aller Körpergewebe. Sie sind reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren sowie Phosphor. Phosphor unterstützt einen normalen Energiestoffwechsel und eine normale Funktion der Zellmembran. Die Omega-3-Fettsäure alpha-Linolensäure trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei.

Bereits die empfohlene Tagesdosis von 21 g (3 x 2 TL) liefert hierfür 0,5 g alpha-Linolensäure, wobei sich die positive Wirkung mit einer täglichen Aufnahme von insgesamt 2 g alpha-Linolensäure erreichen lässt. Cholin trägt zu einer normalen Leberfunktion sowie zu einem normalen Homocystein- und Fettstoffwechsel bei. So unterstützt Vitaquell Fit & Vital Lecithin pur bei regelmäßigem Verzehr das Wohlbefinden.

Vitaquell Fit & Vital Lecithin pur:

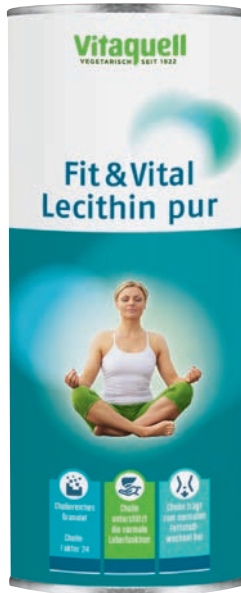
✓ Trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutcholesterinspiegels bei.

Vitaquell Fit & Vital Lecithin pur eignet sich aufgrund seiner feinen Körnung sehr gut zum Backen. Es verbessert die Backeigenschaften von Mehl, unterstützt die Triebmittel und hält Backwaren länger frisch. Vitaquell Fit & Vital Lecithin pur lässt sich auch hervorragend als Emulgator bei der Mayonnaisenherstellung sowie zur Stabilisierung von Cremes und Süßspeisen verwenden. Das Granulat eignet sich außerdem optimal als Topping über Müsli und Joghurt sowie in Drinks eingerührt oder einfach pur als hochwertige Nahrungsergänzung.

Verzehrempfehlung*:

21 g (3 x 2 TL) pro Tag, Kinder die Hälfte. Das wohlschmeckende Vitaquell Fit & Vital Lecithin-Granulat kann pur, mit Getränken, in Joghurt, Müsli o.ä. gegessen werden.

*Die angegebene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise dienen. Lagern Sie dieses Produkt außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern.



Rezepte – Allgemeine Hinweise

Besonders interessant ist Lecithin zum Backen. Aufgrund seiner emulgierenden Eigenschaften (es hilft, dass Wasser und Fett sich verbinden) verbessert es die Backeigenschaften besonders von Vollkornteigen und ermöglicht eine Reduzierung des Eiweißanteils im Gebäck.

Sie können übrigens jedes Ihrer Backrezepte verwenden, Sie brauchen nur Lecithin in der angegebenen Dosierung zugeben. Ersetzen Sie 1 Eigelb durch eine Lecithinmischung. Hierfür lösen Sie 5 g (1 TL) Vitaquell Fit & Vital Lecithin pur in 2 TL Milch oder SojaDrink Natur mit einer Gabel unter Rühren auf. Die Lecithinmischung können Sie dann Ihren Rezepten unter Rühren zugeben.

Sesamvollkornwaffeln

Zutaten:

2,5 g (1 TL) VITAQUELL Fit & Vital Lecithin pur	1 Pr. VITAQUELL Spezial-Meersalz
5 g Milch oder SojaDrink Natur	200 ml Milch oder SojaDrink Natur
250 g Weizenvollkornmehl	2 Eier
50 g Sesam	2 EL VITAQUELL Ahornsirup
½ P. Trockenhefe	1 TL Zimt
70 g VITAQUELL Vitasieg	1 TL Vanille

Zubereitung:

Lecithin mit der Gabel unter Rühren in Milch auflösen, dann alle Zutaten zu einem nicht zu dünnen, aber noch flüssigen Teig verrühren. 20-30 Minuten gehen lassen. Das Waffeleisen vorheizen und einfetten. Teig mit einer Schöpfkelle hineingeben und die Waffeln goldbraun backen.

Kräutermayonnaise ohne Ei

Zutaten:

10 g (2 EL) VITAQUELL Fit & Vital Lecithin pur	3-4 EL Obstessig
30 ml Milch oder SojaDrink Natur	1-2 TL Senf
7 EL VITAQUELL Traubenkernöl	25 g gemischte Kräuter
	½ Zwiebel

Zubereitung:

Lecithin in der Milch im Mixer auflösen. Erst Öl, dann alle anderen Zutaten unter Rühren zugeben. Aufschlagen und abschmecken.

Brötchen mit Fit & Vital Lecithin pur

Zutaten (für ca. 12 Brötchen):

500 g Weizenmehl, Typ 550 bis 1050	1 TL VITAQUELL Fit & Vital Lecithin pur
2 TL Salz	25 g Hefe
1 TL Zucker	300 ml lauwarmes Wasser
1 TL VITAQUELL Vitasieg	

Zubereitung:

Mehl, Salz, Zucker und Lecithin in einer Schüssel mischen, Vitasieg dazu geben. Die Hefe in einer kleinen Schüssel mit etwas Wasser auflösen und zum Mehl geben. Mit dem restlichen Wasser zu einem Teig kneten. Den Teig bei ca. 20-25 °C 20 Minuten in einer abgedeckten Schüssel gehen lassen.

Den Teig in 12 Teile teilen und zu kleinen Brötchen formen. Die fertigen Brötchen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit etwas Wasser bespinseln. Nach Wunsch mit Körnern, Flocken, Käse oder ähnlichem bestreuen.

Brötchen abdecken und weitere 40 Minuten gehen lassen. Den Backofen auf 250 °C vorheizen und eine Schale Wasser auf den Ofenboden stellen. Die Brötchen auf der mittleren Backschiene ca. 25 Minuten backen.



Walnuss-Vollkornbrot

Zutaten:

10 g (2 EL) VITAQUELL Fit & Vital Lecithin pur	1 kg Weizenvollkornmehl
20 g Milch oder SojaDrink Natur (lauwarm)	700 ml Wasser (lauwarm)
60 g Hefe	60 g VITAQUELL Walnussöl
1 EL VITAQUELL Ahornsirup	2-3 TL VITAQUELL Spezial-Meersalz
	100 g Walnusshälften

Zubereitung:

Lecithin in Milch im Mixer auflösen, Hefe mit Ahornsirup, Mehl und Wasser mischen und an einem warmen Ort 10-15 Minuten gehen lassen. Lecithinmischung, Walnussöl und Salz unterarbeiten und weitere 30 Minuten abgedeckt gehen lassen. Nochmals gut durchkneten und die Walnüsse unterkneten. Den Teig in eine gefettete Kastenform geben und weitere 30 Minuten ruhen lassen. Im vorgeheizten Backofen 20 Minuten bei 250 °C backen, dazu ein mit Wasser gefülltes Gefäß in den Backofen stellen. Wassergefäß aus dem Ofen nehmen, das Brot weitere 25 Minuten bei 200 °C backen.