



Unsere Rezeptideen:

Pikanter Salat mit Beeren

Zutaten für 4 Portionen:

2 feste säuerliche Äpfel	3 Scheiben Vollkorntoast
2 rote Zwiebeln	2 EL VITAQUELL
1 kleine Chilischote	Heiße Küche Bratöl
3 EL getrocknete Cranberries	6 EL VITAQUELL Omega-3-DHA-Öl
1 EL VITAQUELL Heiße Küche Bratöl	200 g Himbeeren
4 EL VITAQUELL Balsamico di Modena	100 g Rucola
5 EL Wasser	1 mittelgroßer Radichio, ca. 150 g
2 EL VITAQUELL Ahornsirup	Salz
	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Die Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Die Zwiebeln pellen und in Streifen schneiden. Die Chilischote längs halbieren, entkernen und fein hacken. In heißem Öl (Heiße Küche) die Apfelspalten, Zwiebelstreifen, die gehackte Chili und die Cranberries anbraten. Dann den Balsamicoessig, 5 EL Wasser und den Ahornsirup zugießen, kurz aufkochen lassen, dann in eine Schüssel umfüllen und abkühlen lassen. Die Toastscheiben klein würfeln und in heißem Öl goldbraun rösten. Beiseite stellen und abkühlen lassen. Unter die erkaltete Mischung das Vitaquell Omega-3-DHA-Öl rühren, würzen, und die gewaschenen Himbeeren unterheben. Die Salate waschen, putzen und mundgerecht zerkleinern, dann alles zusammenmischen und auf Teller aufteilen. Zum Schluss mit den gerösteten Brotwürfeln bestreuen.

Tip: Die Vollkorntoastscheiben können auch getoastet und dann gewürfelt werden.

Vitaquell

VEGETARISCH SEIT 1922

Kartoffel-Rote-Beete-Salat

Zutaten für 4 Portionen:

8 mittelgroße, festkochende Kartoffeln	1 Bd. Brunnenkresse
1 Bd. Rote Beete oder 5 mittelgroße Knollen	1 roter Chicoree
4 EL VITAQUELL Ahornsirup	1 EL VITAQUELL Balsamico di Modena
6 EL VITAQUELL Omega-3-DHA-Öl	1 TL VITAQUELL Ahornsirup
1 Bd. Minze, feingehackt	1 Prise gem. Kümmel
1 Bd. Petersilie, feingehackt	DANGA Spezial- Meersalz
	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Kartoffeln und Rote Beete gründlich waschen, dann in einem großen Topf in reichlich kochendem Wasser 20 Min. garen. Alles abgießen, noch heiß pellen und je nach Größe in Viertel oder Achtel schneiden. Den Zitronensaft mit Kümmel, Ahornsirup, Öl und Kräutern verquirlen. Gut salzen und pfeffern und über die Kartoffeln und Rote Beete geben. Zugedeckt abkühlen lassen, dann noch einmal mit Salz, Pfeffer und Ahornsirup abschmecken. Die Brunnenkresse und den Chicoree waschen, putzen und zerkleinern. Die restlichen Zutaten verrühren, würzen und mit den Blattsalaten mischen.

Tip: Wer Minze nicht mag, nimmt einfach nur Petersilie.



Alle Vitaquell Bio-Produkte sind nach DE-ÖKO-013 zertifiziert. Art.-Nr.: 80639

Vitaquell

VEGETARISCH SEIT 1922



Das Öl mit der Extra-Portion DHA

Vitaquell Omega-3-DHA-Öl

Vitaquell Omega-3-DHA-Öl trägt zum Erhalt

- eines normalen Blutholesterinspiegels,
- einer normalen Gehirnfunktion, Sehkraft und Herzfunktion bei.



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

Sie finden uns hier:  

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

Vitaquell Omega-3-DHA-Öl

Das Öl mit der Extra-Portion DHA



Warum Omega-3?

Omega-3 ist das Gesundheitsthema unserer heutigen Zeit. Omega-3-Fettsäuren sind lebensnotwendig (essenziell), d. h. unser Körper kann sie nicht selbst bilden. Daher müssen wir sie regelmäßig mit unserer Nahrung zu uns nehmen.

Im Körper können aus alpha-Linolensäure die wichtigen langkettigen Omega-3-Fettsäuren EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure) aufgebaut werden, allerdings nur in begrenztem Maße. Deshalb wird von Wissenschaftlern empfohlen, diese direkt aufzunehmen.

Vitaquell Omega-3-DHA-Öl ist reich an Omega-3-Fettsäuren, insbesondere an alpha-Linolensäure und der langkettigen Omega-3-Fettsäure DHA (Docosahexaensäure).

Vitaquell setzt seit Jahren erfolgreich die zukunftsweisende Alternative ein: Algenöl. Das Öl der Meerespflanze enthält genau die für unsere Ernährung so wichtige langkettige Omega-3-Fettsäure DHA und wird seit mehr als 10 Jahren in dem Vitaquell Omega 3 Pflanzen-Streichfett eingearbeitet.

DHA ist sofort und ohne Umwege direkt verfügbar = **Omega-3-direkt.**

Das PLUS der Pflanzenölspezialität im Überblick:

Bio Rapsöl	Reich an Omega-3-Fettsäuren
Bio Sonnenblumenöl	Reich an Omega-6-Fettsäuren und Vitamin E
Bio Walnussöl	Reich an Omega-3-Fettsäuren, nussig im Geschmack
Bio Leinöl	Reich an Omega-3-Fettsäuren
Omega-3-DHA-Öl	Außergewöhnlich reich an langkettigen Omega-3-Fettsäuren, der idealen DHA-Quelle, insbesondere für Vegetarier und Veganer.



Geschmackvoll und vielseitig

Vitaquell Omega-3-DHA-Öl überzeugt durch seinen **milden nussigen Geschmack** und sollte insbesondere in der **kalten Küche** verwendet werden. Auch zum kurzen Dünsten ist es geeignet, jedoch nicht zum Hoherhitzen.

Das PLUS für Ihre Gesundheit

Im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung und einer gesunden Lebensweise trägt Vitaquell Omega-3-DHA-Öl zum Erhalt

- ✓ eines normalen Blutcholesterinspiegels,
- ✓ einer normalen Gehirnfunktion, Sehkraft und Herzfunktion bei.

Zusätzlich fördert das enthaltene Vitamin E den Schutz der Zellen vor oxidativem Stress.

Bereits eine Portion (10 g = ca. 1 EL) liefert:

- ✓ **3,4 g Linolsäure** und **0,8 g alpha-Linolensäure**

Die positive Wirkung lässt sich mit einer tägl. Aufnahme von 2 g alpha-Linolensäure und 10 g Linolsäure erreichen.

- ✓ Liefert **128 mg DHA**

Die positive Wirkung lässt sich mit einer tägl. Aufnahme von 250 mg DHA erreichen.

- ✓ Liefert **4,0 mg Vitamin E** = 33 % der empfohlenen Tagesmenge.

