

Vitaquell

VEGETARISCH SEIT 1922

Foto: ernilietreats



*Mild-nussig
im Geschmack*

Vitaquell Hanföl Bio

Ein exquisites Öl mit dem besten Fettsäuremuster aller Speiseöle Vitaquell Bio Hanföl ist ein kaltgepresstes, natives Öl. Zur Pressung werden ausschließlich erntefrische Saaten verwendet, die ohne äußere Hitzezufuhr schonend gepresst werden. So bleiben die natürlichen Fettbegleitstoffe weitestgehend erhalten. Das dunkelgrüne Öl riecht etwas heuartig, hat aber einen ausgesprochen mild-nussigen Geschmack.

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

Vitaquell Hanföl Bio

Die lebenswichtigen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren liegen im Hanföl im optimalen Verhältnis von 1:3 vor. Auch findet sich im Hanföl die selten vorkommende gamma-Linolensäure (17 % alpha-Linolensäure, 2 % gamma-Linolensäure, 54 % Linolsäure). Gamma-Linolensäure befindet sich sonst nur in Nachtkerzen- und Borretschöl.

Verwendung: Es sollte überwiegend in der kalten Küche Verwendung finden. Besonders für die Zubereitung von Dressings und Dips geeignet oder zum Verfeinern von Nudeln, gedünstetem Gemüse und Suppen. Zudem eignet es sich auch als Nahrungsergänzungsl.

Schokoladige Power-Hanfriegel

Zutaten für 10 Riegel:

3 Tassen Haferflocken	40-60 ml	flüssigen Honig
1 Tasse Hanfsamen (alternativ: Sonnenblumenkerne oder Nüsse, gehackt)	60 g	Walnüsse oder Pekannüsse, grob gehackt
3 Eier		
60 ml VITAQUELL Hanföl	1 EL	Kakaopulver
75 g dunkle Schokolade (mind. 75%), gehackt	1 Pr.	Vanille, frisch
	1 Pr.	Salz

Zubereitung: Den Backofen auf 160°C vorheizen. Alle trockenen Zutaten in eine Schüssel geben und grob vermengen. Eier, Öl und Honig dazugeben und mit einem Holzlöffel oder den Händen vermischen. Wer es süßer mag, nimmt 60 ml Honig, für einen weniger süßen Riegel reichen 40 ml Honig. Eine mindestens 2 cm tiefe Backform leicht einfetten. Die Schokoladen-Müsli-Masse hineingeben, 2 cm hoch stehen lassen und glatt streichen. Es ist nicht schlimm, wenn die Masse die Backform nicht vollständig ausfüllt. Die Müsliriegel etwa 25 Min. backen. Die Riegel können lauwarm geschnitten werden, sollten vor dem Verzehr aber vollständig auskühlen.

Entwickelt von Emiliestreats.de