

P. Jentschura

Energie
für einen guten Tag



Das basenbildende und vollwertige Frühstückserlebnis – ein Genuß für die ganze Familie

Diesen Brei auf der Basis von Hirse und Buchweizen, mit Apfel und Ananas, mit Kürbiskernen, Sonnenblumenkernen, Süßen Mandeln und Amarant haben wir rezeptiert, um ein für alle Menschen verträgliches und gleichermaßen gesundes Frühstück anbieten zu können:

basenbildend und vitalstoffreich, leicht verdaulich, glutenfrei und ohne jegliche Zusatzstoffe.



Informationen und Produkte erhalten Sie in Ihrem Reformhaus.

Weitere Informationen und Proben erhalten Sie unter:
Jentschura International GmbH · D-48163 Münster
Tel.: +49 (0) 25 36 - 33 10-0 · Fax: +49 (0) 25 36 - 33 10-10

www.p-jentschura.com

DAS GEWISSE »EXTRA«

Unraffiniert, nativ und in der Qualität »extra« – Kokos-Olivenöl von Amanprana bereichert die heiße und die kalte Küche mit gesunden Fettsäuren. Zu Gemüse, verschiedensten Beilagen und auf Brot ein Genuss.



PASTA MIT PASTINAKEN

Zutaten für 2 Personen

2 große Pastinaken,
250 g Vollkornspaghetti,
2 Knoblauchzehen,
Basilikum,
Amanprana Kokos-Olivenöl,
1 Prise Cayennepfeffer oder
gemischte Kräuter

Nährwerte | Pro Portion:
kJ: xxx, kcal: 466, E: 5 g,
F: 27 g, KH: 46 g, Ba: 10 g,
Chol: 0 mg

Zubereitungszeit
ca. xx Minuten

Zubereitung

1 Die Spaghetti in kochendem Salzwasser garen. Dazu als Würze z. B. ein Stückchen Kombu (essbarer Seetang) geben. Wenn die Spaghetti al dente sind, den Topf vom Herd nehmen und abgießen. 2 Die Pastinaken schälen und mit einem Dünnschäler feinraspeln. Den Knoblauch in dem Kokos-Olivenöl rösten. Dann die Pastinaken hinzugeben und garen. 3 Die abgetropften Spaghetti zu den Pastinaken geben und alles gut vermischen. Das gehackte Basilikum hinzufügen und die Pasta mit Kokos-Olivenöl, Cayennepfeffer und den gemischten Kräutern abschmecken. Sofort servieren.

natürlich | 2.o8

STYRUM'S

atemfrische Zahnpflege Kaugummis
ohne Aspartam
glutenfrei



das erste fruchtige Kaugummi
für Kinder u. Jugendliche ohne Süsstoff
und ohne Zucker mit viel Vitamin C
aus der Acerolakirsche



für Freunde und Kenner der
Bachblüten-Therapie



Styrum's GmbH
Fax 0041 71 672 9882
styrum's@gmx.de

in Ihrem Reformhaus



CHICORÉETÜRMCHEN MIT KRÄUTERN

Zutaten für 4 Personen

Amanprana natives Kokos-Olivenöl extra,
Amanprana natives Kokosöl extra, Amanprana
Kokosmehl, 8 Kartoffeln, 1 Bund Blatt-
petersilie, fein gehackt, 1 Bund Koriander,
fein gehackt, 8 Chicoréestauden, 4 Austern-
pilze, etwas Vollkornpaniermehl, 2 Eier,
1 Prise Cayennepfeffer, Kürbiskernpesto,
1 Knoblauchzehe, fein gehackt, 1 Limette

Nährwerte

Pro Portion: kJ: 1743, kcal: 415, E: 13 g,
F: 18 g, KH: 46 g, Ba: 6 g, Chol: 126 mg

Zubereitungszeit

ca. 40 Minuten

Zubereitung

1 Kartoffeln waschen, in wenig Wasser garen. Chicorée waschen, längs halbieren, bitteren Strunk herausschneiden. 2 Chicoréestücke in Kokosöl anschiemern, mit Cayennepfeffer würzen. Austernpilze nicht waschen, ggf. mit Küchenkrepp säubern. Drei Schüsseln bereitstellen. In der ersten Eier mit fein gehackter Knoblauchzehe verquirlen. In die zweite Schüssel etwas Kokosmehl füllen, in die dritte Paniermehl geben.

3 Reichlich Kokosöl im Wok, einer tiefen Pfanne oder der Fritteuse bis max. 160 °C erhitzen. Austernpilze in Kokosmehl tauchen, dann in der Eimasse, danach in Paniermehl wenden. Im heißen Kokosöl von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. 4 Kartoffeln schälen, kochen, noch heiß mit einem Stampfer zerdrücken. Püree mit 1 EL Kokos-Olivenöl und Kräutern vermischen. 5 Kartoffelpüree turmförmig anrichten, mit Chicoréhälften und einem Austernpilz anrichten, nach Wunsch mit Pesto und Limettenscheiben garnieren.



NATÜRLICH MIT ...

... AMANPRANA KOKOS-OLIVENÖL

- » Zu 100 Prozent natives Kokosöl extra aus kontrolliert biologischem Anbau.
- » Kokosöl eignet sich sehr gut zum Kochen, Braten, Backen und Frittieren. Es ist bei Erhitzung das stabilste Öl, da es nur sehr wenig mehrfach ungesättigte Fettsäuren enthält.
- » Wenn Kokosöl eritzt wurde, schmeckt man nicht heraus. Die Gerichte erhalten dann lediglich eine milde Würze.

natürlich | 2.o8