



## Waldmann®s Superfoods (lose und im ZIP-Standbodenbeutel)



### Waldmann®s Superfoods

Ausgewählte Produkte, licht- und aromageschützt verpackt in einem praktischen, wiederverschließbaren Zip-Beutel aus Kraftpapier. Alternativ auch als lose Ware erhältlich.

#### Chia Samen - vegan, glutenfrei

Art.-Nr. 31476 und 81605, 200 g

Chia ist eine einjährige Salbei-Pflanze, die bis zu 1 Meter hoch wird. Chia kommt ursprünglich aus Mexiko und war bei früheren Hochkulturen fester Teil des Speiseplans. Heute werden die glutenfreien Körnchen oft als Zusatz zu Speisen verwendet.

Verzehrempfehlung: Für eine Tagesportion weichen Sie 15 g Chia Samen in 2 Tassen Wasser oder Milch ein. Verrühren Sie die Masse gut und stellen Sie sie in einem geschlossenen Behälter in den Kühlschrank. Innerhalb von zehn Minuten entsteht ein „Pudding“ (Basis-Gel). Sie können den Pudding pur essen oder mit Gewürzen verfeinern und mit anderen Lebensmitteln Ihrer Wahl kombinieren. Der Pudding sollte im Kühlschrank aufbewahrt und möglichst zügig verzehrt werden. Chia Samen pur sollten nur mit reichlich Flüssigkeit gegessen werden.

#### Fruity Power, Fruchtpulvermischung - vegan, glutenfrei

Art.-Nr. 40120 und 81650, 150 g

Waldmann®s Fruchtpulvermischung „Fruity Power“ besteht aus speziell ausgewählten und vermahlenden Bestandteilen der Aroniabeere, Hibiskusblüten und Hagenbuttenschalen. Das süßlich-saure Pulver schmeckt hervorragend in Saft aufgelöst und verfeinert z. B. Smoothies, Süßspeisen und Müsli.

Verzehrempfehlung: Rühren Sie 1 Teelöffel voll, ca. 3 g Fruchtpulvermischung „Fruity Power“ in 150 ml Saft, Joghurt oder Müsli.

#### Gerstengras Pulver - vegan, glutenfrei

Art.-Nr. 40110 und 81610, 100 g

Waldmann®s Gerstengras wird zum Zeitpunkt der höchsten Nährstoffdichte geerntet und schonend bei niedriger Temperatur getrocknet, um die enthaltenen Nährstoffe zu bewahren.

Es schmeckt aufgelöst in Wasser oder Saft und verfeinert grüne Smoothies und Shakes.

Verzehrempfehlung: Rühren Sie 1 Teelöffel voll, ca. 2 g Gerstengras Pulver, in 150 ml Wasser oder Saft, wahlweise auch in Joghurt oder Müsli.

#### Goji Beeren - vegan

Art.-Nr. 32560 und 81615, 150 g

Waldmann®s Goji Beeren heißen auch Bocksdornbeeren oder chinesische Wolfsbeeren. Sie wachsen als leuchtend rote, längliche Früchte an dem in China beheimateten bis zu 4 m hohen Wolfsstrauch. Sie werden in China, im Orient und in Asien seit langem in der traditionellen Küche verwendet.

Goji Beeren schmecken leicht fruchtig-säuerlich und eignen sich als Snack, als Zusatz zum Müsli, in Salat, Suppen und Kuchen oder als Tee.

Verzehrempfehlung: Rühren Sie 1 Teelöffel voll in Joghurt oder Müsli beziehungsweise die gewünschte Menge in Salat, Suppe oder Kuchenteig. Für einen Tee 1 Teelöffel voll Beeren mit sprudelnd kochendem Wasser übergießen, 5 bis 10 Minuten ziehen lassen, durch ein Teesieb geben und genießen. Die Beeren lassen sich auch gut pur essen.

#### Guaranasamen Pulver - vegan, glutenfrei

Art.-Nr. 32220 und 81620, 150 g

Das Pulver aus dem Samen der am Amazonas beheimateten Schlingpflanze *Paullinia cupana* schätzen die Urvölker des brasilianischen Regenwaldes schon seit vielen hundert Jahren.

Traditionell werden die zermahlenden Samen in Wasser aufgeschwemmt und ungesüßt getrunken.

Verzehrempfehlung: Verrühren Sie das Guarana Pulver z. B. in Müsli, Joghurt, Cornflakes und Schokomilch. Einfach überall wo das Pulver gut vermengt werden kann. Je nach gewünschter Intensität einen halben bis ganzen Teelöffel (2-4 g) Guarana Pulver einrühren. Ideal morgens, um fit in den Tag zu starten.



## Waldmann®s Superfoods (lose und im ZIP-Standbodenbeutel)

### Hagebutten Pulver - vegan, glutenfrei

Art.-Nr. 32356 und 81645, 150 g

Waldmann®s Hagebuttenpulver wird aus den getrockneten und vermahlenden Scheinfrüchten verschiedener Rosenarten, insbesondere der Hundrose, gewonnen. Diese Pflanzenart ist in Mittel- und Osteuropa sowie Südamerika beheimatet.

Das süßlich-saure Pulver schmeckt köstlich in Saft aufgelöst und verfeinert z. B. Smoothies, Süßspeisen und Müsli.

Verzehrempfehlung: Rühren Sie 1 Teelöffel voll, ca. 3 g Hagebuttenpulver in 150 ml Saft, Joghurt oder Müsli.

### Moringa Blätter - vegan, glutenfrei

Art.-Nr. 34640 und 81630, 30 g

Waldmann®s Moringablätter stammen von *Moringa Oleifera* - auch Wunderbaum oder Meerrettichbaum genannt, ein schnellwachsender eindrucksvoller Baum, der ursprünglich aus dem Himalaya stammt. Die grünen Blätter haben einen leicht scharfwürzigen Geschmack und einen feinen Duft. Die Blätter ergeben als Teeaufguss ein köstlich frisches Getränk.

Verzehrempfehlung: 1 bis 2 gehäufte Teelöffel, ca. 1 g für eine Tasse mit sprudelnd kochendem Wasser übergießen, ca. 5 Minuten ziehen lassen und durch ein Teesieb geben. Nach Geschmack mit etwas Honig oder Zucker süßen.

Tipp: Für Eistee abkühlen lassen, mit einem Spritzer (Zitronen-) Saft verfeinern und mit Eiswürfeln servieren.

### Moringa Pulver - vegan, glutenfrei

Art.-Nr. 40255 und 81625, 100 g

Waldmann®s Moringa Pulver stammt von *Moringa Oleifera* - auch Wunderbaum oder Meerrettichbaum genannt, ein schnellwachsender eindrucksvoller Baum, der ursprünglich aus dem Himalaya stammt. Das grüne Pulver weist einen leicht scharfwürzigen Geschmack und einen feinen Duft auf. Es schmeckt verrührt in Wasser oder Saft und verfeinert grüne Smoothies und Shakes.

Verzehrempfehlung: 1 bis 2 gehäufte Teelöffel (ca. 3 g) Pulver in Flüssigkeit, Quark oder Ähnliches einrühren, wahlweise 1 Teelöffel Pulver in Suppe zum Würzen oder sonstigen Speisen mitkochen lassen.

### Quinoa Pulver - vegan, glutenfrei

Art.-Nr. 35050 und 81635, 200 g

Quinoa ist eine getreideähnliche Pflanze aus Südamerika und diente den Inkas als Grundnahrungsmittel. Die Körnerfrucht aus den Anden entwickelt etwa hirsegroße Samen, welche als wertvolle Eiweißquelle dienen und langanhaltend sättigen. Quinoa Pulver eignet sich als leckerer Bestandteil der gesunden Ernährung, das vielseitig eingesetzt werden kann.

Verzehrempfehlung: Rühren Sie bis zu 3 Mal täglich 1 Teelöffel voll Quinoa Pulver in 150 ml Wasser oder Saft, Joghurt oder Müsli ein oder verwenden Sie das Pulver als Mehlersatz für z. B. Pfannkuchen.

### Supergreens, Pflanzenpulvermischung - vegan, glutenfrei

Art.-Nr. 40130 und 81655, 150 g

Waldmann®s Pflanzenpulvermischung „Supergreens“ besteht aus speziell ausgewählten und vermahlenden Bestandteilen der Krauseminze, Maca, Spinat und Weizengras. Das frisch-herbe Pulver schmeckt hervorragend in Saft aufgelöst und verfeinert z. B. Smoothies, Süßspeisen und Müsli. Ebenso in herzhaften Speisen wie Salat und Dips eine runde Sache.

Verzehrempfehlung: Rühren Sie 1 Teelöffel voll, ca. 3 g Pflanzenpulvermischung „Supergreens“ in 150 ml Saft, Joghurt, Müsli oder Saucen.

### Weizengras Pulver - vegan, glutenfrei

Art.-Nr. 40500 und 81640, 100 g

Bereits im alten China wurde Saft aus jungen Weizenpflanzen geschätzt. Mit dem kräftig grünen Pulver aus Weizengras erhalten Sie eine natürliche und rein pflanzliche Abwechslung in der Ernährung und einen erfrischenden „grünen Smoothie“ als Getränk.

Verzehrempfehlung: Rühren Sie 1 bis 2 Teelöffel voll, ca. 2 bis 4 g, Weizengras Pulver in Wasser oder Saft, wahlweise auch in Joghurt oder Müsli.