

## Unser Jahreszeiten- Tipp: [Buchweizen & Bockshornklee zum Frühstück!](#)

Im Herbst und Winter hat unser Körper mehr Abwehrkräfte zu mobilisieren als sonst das Jahr über. Damit er das gut schafft und Sie gesund und topfit durch die kühlen Tage kommen, braucht der Körper Ihre Unterstützung! Und zwar am besten direkt am Morgen zum Frühstück.

Jetzt wird die Grundlage für einen erfolgreichen Tag gelegt! Die angefallenen Schlacke-Stoffe der Nacht dürfen ausgeschieden und eine vitalreiche Basis geschaffen werden. Ersteres übernimmt der Bockshornklee mit seinen wertvollen Bitterstoffen und zweites das Allroundtalent Buchweizen. Bockshornklee ist eine Leguminose mit viel pflanzlichem Protein. Buchweizen gehört in die Familie der Knöterichgewächse & hat alle essentiellen Aminosäuren in sich & ist Gluten frei.

Wir leben das Motto: Probieren geht über Studieren!

Probieren Sie unsere persönliche Lieblings-Frühstücks-Kombination gleich heute aus und überzeugen Sie sich selbst von der neu gewonnen Lebensenergie!



[Hier Buchweizen Bio bestellen!](#)



[Hier Bockshornklee Bio bestellen!](#)

### Basisrezept:

Wir empfehlen ein Verhältnis von ca. 2:1 (Buchweizen : Bockshornklee)

1. Füllen Sie das Keimglas (1700ml / 3100ml) mit den Sprossen so, dass ca. 1/3 des Glases gefüllt ist. (Orientieren Sie sich gern am Bild auf der Startseite.)
2. Über Nacht einweichen lassen (8-10 Stunden).
3. Morgens und abends wie gewohnt spülen.

Diesen Mix können Sie bereits nach 2-3 Tagen anfangen zu genießen. Nehmen Sie sich jeweils eine Portion aus dem Glas heraus und lassen Sie den Rest der Sprossen weiter wachsen. Sie werden feststellen: es scheint fast, als würde das Glas kaum leer werden durch die immer weiter wachsenden Sprossen ☺

**Unser Tipp:** Kombinieren Sie je nach Vorliebe auch:

- frisches saisonales Obst (z. B. ein Apfel geraspelt)
- Samen/ Nüsse/ Trockenfrüchte (alles über Nacht eingeweicht)
- Hafermilch
- jeweils 1 Esslöffel kaltgepresstes Leinöl (reichhaltige Quelle an wichtigen Omega-3-Fettsäuren)
- Zimt & wenig Salz
- Kardamom &/oder Curcuma
- Zitronensaft
- Mungbohnsensprossen (Marco mag auch die gerne dazu)

Wir wünschen Ihnen „en Guete“ und viel Freude mit der reaktivierten Lebenskraft!!!