

Der Körper lässt sich von innen heraus stärken, indem man eine ausgewogene Ernährung mit gezielten Nahrungsergänzungsmitteln kombiniert. Besonders in der kühleren Jahreszeit, wenn unser Körper nach zusätzlicher Unterstützung verlangt, können sie eine wertvolle Ergänzung in Rezepten sein. Die Sachets von **spermidineLIFE[®]** lassen sich nicht nur ganz einfach in Flüssigkeit auflösen, sondern sind auch durch ihre Hitzeresistenz beim Kochen vielseitig einsetzbar – die Nahrungsergänzungsmittel bieten somit eine praktische und effektive Möglichkeit, saisonale Rezepte nährstoffreicher zu gestalten.



KAROTTEN GNOCCHI

Für die Gnocchi: Die selbstgemachten Gnocchi aus Karottenpüree, Mehl, Ei und Parmesan, sowie **spermidineLIFE[®] Boost+**, Salz und Pfeffer zu einem Teig verkneten. Die Arbeitsfläche mit Mehl bestreuen, den Teig darauf zu einer Rolle formen. Den Teig in rund zwei Zentimeter breite Stücke schneiden, diese mit einer Gabel etwas flach drücken. Die Gnocchi in siedendes Wasser geben und für wenige Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Anschließend mit einer Schöpfkelle aus dem Wasser holen. Butter und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Gnocchi kurz darin schwenken und auf Tellern anrichten. Mit Rucola, Walnüssen und Granatapfelkernen garniert servieren.

ZUM REZEPT »

KÜRBISKERN GUGELHUPF MIT KÜRBIS SPINAT SMOOTHIE

Für den Gugelhupf: Eier mit Erythrit schaumig aufschlagen, Kürbiskernöl hinzugeben und weiterschlagen. Anschließend Mehl, Backpulver, **spermidineLIFE[®] Boost+** und Kürbiskerne vermengen und unter die flüssigen Zutaten heben. Eine Gugelhupfform mit 22 Zentimeter Durchmesser mit Kokosöl einfetten und mit Semmelbröseln austreuen. Den Teig in die Gugelhupfform füllen und im vorgeheizten Backofen bei 175 °C Heißluft für rund 50 bis 60 Minuten backen. Den Gugelhupf aus dem Ofen nehmen und vor dem Stürzen kurz auskühlen lassen.

Für den Smoothie: Einen Hokkaido-Kürbis waschen, putzen und in Stücke schneiden. Äpfel waschen, putzen, halbieren und vom Kerngehäuse befreien. Kürbis und Äpfel mit Spinat, Kürbiskernen, Wasser und Birnensaft im Smoothiemaker pürieren. In die fertigen Gläser je einen Stick **spermidineLIFE[®] Boost+** einrühren und genießen.



ZUM REZEPT »

Mit **spermidineLIFE[®]** kann der altersbedingten Abnahme des Spermidinspiegels im Körper entgegengewirkt werden – und das ganz einfach durch die Einarbeitung in verschiedenste Rezepte. Das Nahrungsergänzungsmittel stimuliert die Zellreinigung¹ und fördert den körpereigenen Zellerneuerungsprozess, die Autophagie, was neben vielseitigen gesundheitlichen Vorteilen, für innere Ausgeglichenheit sowie ein frisches, jugendliches Aussehen sorgen kann¹.

Erhältlich ist **spermidineLIFE[®] Boost+** für einen UVP von 89,00€ in Apotheken so wie online unter www.spermidinelife.com.

Bei Fragen oder für weiterführende Informationen freuen wir uns jederzeit auf Ihre Nachricht an spermidinelife@reichertplus.com.

¹spermidineLIFE[®] ist ein Nahrungsergänzungsmittel mit der innovativen Kombination aus natürlichem Weizenkeimextrakt mit hohem Spermidin Gehalt und Vitamin B1, ergänzt durch Zink. Zink trägt zu einer normalen DNA- und Eiweißsynthese, einer normalen kognitiven Funktion, einer normalen Funktion des Immunsystems, dem Schutz der Zelle vor oxidativem Stress, einem normalen Stoffwechsel von Makro-nährstoffen und einem normalen Fettsäurestoffwechsel und der Erhaltung normaler Haut, Haare und Nägel bei und hat eine Funktion bei der Zellteilung.