

RATGEBER

BitterKraft![®]



BITTERSTOFFE

... für Ihr bittergesundes Wohlbefinden

Inhalt

Der erste Schritt zu mehr Wohlbefinden	5
Was sind Bitterstoffe – und warum tun sie so gut?	6
Selbsttest: Braucht mein Körper mehr Bitterstoffe?	8
Top 10 Bitterstoff-Lieferanten aus der Natur	10
Warum Bitterstoffe so wichtig für Ihren Körper sind	12
Top 10 Bitterstoff-Killer im Alltag	14
Darm, Leber, Galle: Die stillen Helfer im Hintergrund	16
Ihre 5-Minuten-Checkliste für ein bittergesundes Leben	17
Optimal für Ihr Wohlbefinden: Unsere BitterKraft-Produkte	18
Wie es jetzt weitergeht – Ihr Weg zu einem bittergesunden Alltag	20
Ihre Einkaufsliste für eine bittere Alltagsroutine	21
Schnelle und leckere Rezepte mit natürlichen Bitterstoffen	22
• Bittere Frühstücks-Bowl mit Endivie und Apfel	23
• Bitter-Tonic mit Artischocke, Zitrone und Kurkuma	24
• Rucola-Salat mit Grapefruit und Walnüssen	26
• Chicorée-Wraps mit Hummus und Kräutern	28
• Löwenzahn-Kartoffelpfanne mit Knoblauchöl	30
• Matcha-Kokos-Creme	32
Ihr persönlicher Kontakt zum Service-Support	34

¹ Vitamin C trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei und hilft, Müdigkeit und Ermüdung zu verringern.

² Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

Schön, dass Sie sich für
unsere BitterKraft!® Bitterstoffe
entschieden haben.

Sie holen damit einen Geschmack zurück, der in unserer Ernährung selten geworden ist – und der seit Jahrhunderten zur Klosterküche und zur überlieferten Kräuterkunde gehört.

Wir begleiten Sie mit fundiertem Wissen, praktischen Tipps und hochwertigen Naturprodukten – für mehr Vitalität, innere Balance und wohltuende Leichtigkeit im Alltag.



DER ERSTE SCHRITT ZU MEHR WOHLBEFINDEN

Wir freuen uns, dass Sie sich für unsere BitterKraft!® Bitterstoffe entschieden haben und bedanken uns herzlich für Ihr Vertrauen in unsere Produkte, unser Team und unsere langjährige Erfahrung. Mit Ihrer Bestellung haben Sie bereits den ersten wichtigen Schritt getan: Sie setzen auf hochwertige Naturprodukte zur Ergänzung Ihrer täglichen Ernährung.

Mit diesem Ratgeber möchten wir Sie begleiten – verständlich, praxisnah und fundiert.

Sie erfahren unter anderem, warum die Geschmacksrichtung bitter in Vergessenheit geriet und wie Sie sie zurückholen. Mit unseren schnellen Rezepten zeigen wir Ihnen, wie Sie Bitterstoffe leicht und lecker in Ihren Alltag integrieren können.

Und weil uns Ihr Wohlbefinden am Herzen liegt, geben wir Ihnen wertvolle Impulse, wie Sie durch kleine, bewusste Veränderungen Ihre Lebensqualität langfristig steigern können – mit mehr Leichtigkeit, Energie und Wohlbefinden.

Wir freuen uns, Sie auf Ihrem Weg in ein bittergesundes Leben begleiten zu dürfen.

Herzlichst,

Hans & Judith Weisz



WAS SIND BITTERSTOFFE – UND WARUM TUN SIE SO GUT?

VIELLEICHT KENNEN SIE DAS:

Nach einer besonders üppigen Mahlzeit wird Ihnen ein Espresso oder ein Verdauungsschnaps angeboten. Doch haben Sie es schon einmal mit Bitterstoffen versucht? Tatsächlich ist ihre Verwendung kein neuer Trend: Schon vor Jahrhunderten schätzten Menschen bittere Pflanzen in Küche und Kräuterkunde.

Bitterstoffe bringen Abwechslung auf den Speiseplan und eine Geschmacksrichtung zurück, die vielen fehlt. Gönnen Sie sich und Ihren Geschmacksnerven diese erfrischende Erfahrung – denn Bitterstoffe schmecken nicht nur interessant, sie machen das Essen auch interessanter.

Unsere Ernährung spricht heute hauptsächlich die Geschmacksrichtungen süß, salzig und sauer an. Der Geschmack „bitter“ hingegen wurde nahezu verdrängt – denn viele Bitterstoffe wurden aus Obst und Gemüse herausgezüchtet, um sie milder und massentauglicher zu machen. Dabei lohnt es sich, die Bitterkeit wieder verstärkt in den Alltag zu integrieren.

Warum?

Weil bitter mehr ist als eine Geschmacksnote. Bitterstoffe gehören – wie Gerbstoffe und Flavonoide – zu den sogenannten sekundären Pflanzenstoffen und kommen in vielen Gemüsen, Salaten und Kräutern vor. In der überlieferten Kräuterkunde haben bittere Pflanzen seit Jahrhunderten einen festen Platz, insbesondere in der Klostertradition.



BRAUCHT MEIN KÖRPER MEHR BITTERSTOFFE?

Beantworten Sie die folgenden Fragen möglichst ehrlich mit Ja oder Nein. Notieren Sie Ihre Antworten – die Auswertung finden Sie am Ende.

	JA	NEIN
Fühlen Sie sich nach dem Essen oft schwer statt angenehm satt?		
Fühlen Sie sich nach Mahlzeiten oft müde oder träge?		
Ist Süßes für Sie der häufigste Geschmack am Tag?		
Essen Sie oft hastig oder nebenbei?		
Haben Sie selten bitter schmeckende Lebensmittel auf Ihrem Speiseplan?		
Achten Sie beim Essen bewusst auf Geschmacksvielfalt?		
Fällt es Ihnen schwer, sich nach dem Essen satt, aber nicht überfüllt zu fühlen?		
Trinken Sie regelmäßig Kaffee oder Alkohol, um die Verdauung „anzuregen“?		
Greifen Sie nach dem Essen oft zu Kaffee oder Süßem?		
Möchten Sie Ihre Ernährung um mehr Vielfalt ergänzen?		

IHRE AUSWERTUNG:

0 BIS 2 MAL „JA“ ANGEKREUZT:

Ihr Körper scheint im Gleichgewicht zu sein. Sie haben vermutlich eine gute Verdauung und ausreichend Bitterstoffe in der Ernährung. Bleiben Sie achtsam – etwas mehr „Bitter“ tut immer gut.

3 BIS 5 MAL „JA“ ANGEKREUZT:

Bittere Lebensmittel kommen bei Ihnen eher selten vor. Es lohnt sich, sie öfter einzuplanen – zum Beispiel über Rucola, Chicorée, Endivie, Artischocke oder Radicchio.

6 BIS 10 MAL „JA“ ANGEKREUZT:

Bittere Lebensmittel kommen auf Ihrem Speiseplan offenbar kaum vor.

Dann lohnt es sich besonders, die Geschmacksrichtung bitter wieder bewusst einzuplanen – über Salate, Gemüse, Kräuter oder Tees. Auf den folgenden Seiten finden Sie Anregungen dafür.

TOP 10 BITTERSTOFF-LIEFERANTEN AUS DER NATUR



Kombinieren Sie täglich 1 bis 2 Portionen dieser natürlichen Bitterstoffquellen – roh, gedünstet, als Tee oder Elixier – für mehr Geschmack, Vitalität und Wohlbefinden.

1. LÖWENZAHN

Die ganze Pflanze – von der Wurzel bis zum Blatt – wird traditionell als Tee, Tinktur oder im Salat verwendet.

2. ARTISCHOKE

Ein Klassiker der bitteren Küche: als Gemüse, im Salat oder als Tee.

3. CHICORÉE

Mild-bitter, kalorienarm und voller Inulin: ideal als Salat oder Gemüsebeilage.

4. ENDIVIE

Typischer Salat mit angenehmer Bitterkeit.

5. RUCOLA

Schmeckt intensiv und bringt frische Bitterstoffe auf den Teller: perfekt für Salate oder Smoothies.

6. WERMUT

Sehr bitter, traditionell in Tees und Bitterelixieren verwendet.

7. RADICCHIO

Leuchtend rot, knackig und bitter: ein Bitterstoff-Klassiker für Salate und warme Gerichte.

8. BITTERMELONE

Aus der asiatischen Küche bekannt: ausgesprochen bitter im Geschmack.

9. MARIENDISTEL

Enthält den Pflanzenstoff Silymarin: meist als Tee oder Extrakt.

10. INGWER

Neben seiner Schärfe liefert Ingwer auch milde Bitternoten.

WARUM BITTERSTOFFE SO WICHTIG FÜR IHREN KÖRPER SIND

Lange Zeit waren Bitterstoffe in die Vergessenheit geraten: Ihr Geschmack war in der modernen Ernährung unerwünscht und wurde aus vielen Lebensmitteln gezielt herausgezüchtet.

Heute wird die Geschmacksrichtung bitter wieder neu entdeckt – in der Küche, in Tees und in der überlieferten Kräuterkunde.

Bitterstoffe wirken schon über den Geschmack – bitter ist die Geschmacksrichtung, die wir am empfindlichsten wahrnehmen:

BITTERSTOFFE ...

... sind eine Geschmacksrichtung mit langer Tradition:

Bitter nehmen wir über spezielle Rezeptoren wahr – nicht nur auf der Zunge. Deshalb entfaltet sich Bitterkeit unmittelbar beim Essen und Trinken.

... sind aus unserer Ernährung weitgehend verschwunden:

Viele Obst- und Gemüsesorten wurden über Jahrzehnte auf mildere Sorten hin gezüchtet. Bitteres neu einzuplanen heißt deshalb, ein Stück Vielfalt zurückzugewinnen.

... gehören zur überlieferten Kräuterkunde:

Bittere Pflanzen wie Artischocke, Enzian oder Wermut werden seit Jahrhunderten traditionell verwendet – ein Wissen, das in den Klostergärten gepflegt und aufgeschrieben wurde.

... lassen sich leicht in den Alltag holen:

Über Salate, Gemüse, Kräutertees oder ein bitteres Elixier – einfach und ganz natürlich.

TOP BITTERSTOFF-KILLER IM ALLTAG

Es gibt viele Faktoren, die den Genuss von Bitterstoffen erschweren oder sogar verhindern. Hier sind die top 10 Bitterstoff-Killer, die den bitteren Geschmack überdecken:

- X Verarbeitete Lebensmittel**
Fertiggerichte und Snacks enthalten meist keine Bitterstoffe, dafür viel Zucker, Fett und Salz.
- X Zucker**
Überdeckt den bitteren Geschmack und fördert die Lust auf Süßes.
- X Künstliche Süßstoffe**
Stören das natürliche Geschmacksempfinden und senken die Bitter-Wahrnehmung.
- X Alkoholkonsum**
Süße oder hochprozentige Getränke überdecken den bitteren Geschmack.
- X Stress**
Stresshormone können sowohl die Verdauung als auch unseren Geschmackssinn beeinflussen – wodurch Bitteres einfach seltener „verlangt“ wird.
- X Zu viel Salz**
Intensiv salzige Speisen überdecken Bitterstoffe und hemmen deren Wahrnehmung.
- X Zucker- und fettreiche Diäten**
Lassen uns bitter schmeckende Lebensmittel „verlernen“ – der Körper verlangt süß.
- X Medikamente**
Einige Arzneien wie Schmerzmittel oder Antibiotika verändern den Geschmackssinn.
- X Einseitige Ernährung**
Ohne Vielfalt im Speiseplan fehlen natürliche Bitterstoffquellen.
- X Übermäßiges Kochen von Gemüse**
Langes Kochen zerstört hitzeempfindliche Bitterstoffe – roh oder schonend garen ist besser.

DIE STILLEN HELFER IM HINTERGRUND

Oft schenken wir ihnen erst Aufmerksamkeit, wenn etwas nicht mehr rund läuft – dabei arbeiten Darm, Leber und Galle täglich im Hintergrund. Sie sind daran beteiligt, dass unser Körper Nährstoffe verwertet und Stoffwechselprodukte abbaut.

Die Leber ist unser zentrales Stoffwechselorgan: Sie filtert Stoffe aus dem Blut, wandelt Nährstoffe um und bildet wichtige Enzyme und Hormone. Gemeinsam mit der Galle, die in der Leber produziert wird, ist sie an der Fettverdauung beteiligt.

Der Darm wiederum ist weit mehr als ein Verdauungsrohr. Er steht deshalb auch in der überlieferten Kräuterkunde seit Langem im Mittelpunkt.

Bittere Pflanzen haben in der überlieferten Kräuterkunde gerade mit Blick auf diese Organe seit Jahrhunderten einen festen Platz – von der Artischocke über den Löwenzahn bis zum Enzian.

IHRE 5-MINUTEN-CHECKLISTE FÜR EIN BITTERGESUNDES LEBEN

Nehmen Sie sich täglich ein paar Minuten Zeit – kleine Schritte reichen oft schon aus, um die Kraft der Bitterstoffe in Ihr Leben zu holen:

Ernährung bewusst bitter gestalten

- ☐ Habe ich heute bereits etwas Bitteres gegessen? (z. B. Rucola, Chicorée, Endivie, Artischocke, Radicchio)
- ☐ Könnte ich meine nächste Mahlzeit mit einem bitteren Element ergänzen? (z. B. Bitterkräuter, ein Schuss Bitterelixier, Löwenzahnsalat)

Appetit und Sättigung achtsam wahrnehmen

- ☐ Esse ich aus Hunger – oder aus Gewohnheit oder Langeweile?
- ☐ Spüre ich mein Sättigungsgefühl rechtzeitig?

Verdauung sanft unterstützen

- ☐ Fühle ich mich nach dem Essen leicht oder eher träge und voll?
- ☐ Trinke ich ausreichend – z. B. auch Kräutertee mit Bitterstoffen?

Gewohnheiten reflektieren

- ☐ Wie oft greife ich zu Zucker oder salzigen Snacks – statt zu frischen, bitteren Lebensmitteln?
- ☐ Könnte ich heute bewusst einen „Bitterstoff-Killer“ weglassen? (z. B. zuckerhaltige Snacks, stark verarbeitete Lebensmittel)

OPTIMAL FÜR IHR WOHLBEFINDEN:

UNSERE BITTERKRAFT®-PRODUKTE

Bitterstoffe erleben zu Recht eine Renaissance – sie haben seit jeher ihren festen Platz in der traditionellen Pflanzenkunde. Bei BitterKraft!® verbinden wir überliefertes Pflanzenwissen mit moderner Anwendung. Unser Sortiment – ob Tropfen, Pulver oder Kapseln – wurde aus Überzeugung entwickelt, mit einem klaren Fokus auf hochwertige Bitterstoffe, pflanzliche Inhaltsstoffe und eine natürliche, klare Rezeptur. Bitterstoffe aus Enzian, Artischocke, Angelika oder Ingwer gehören zu den traditionellen Zutaten der Klosterküche – wir verarbeiten sie in schonender Herstellung und in hochwertiger Bio-Qualität. Dabei lassen wir uns von der traditionellen Kräuterkunde inspirieren, insbesondere von Hildegard von Bingen, deren überliefertes Wissen um bittere Pflanzen bis heute richtungsweisend ist – für ein bittergesundes Wohlbefinden.



BitterKraft! Original Tropfen (BIO) 200ml

Nahrungsergänzungsmittel mit wertvollen Pflanzen- und Kräuterextrakten.

Bitterstoffe / Kräuterextrakte / Traditionelle Kräuterkunde



BitterKraft! Original Alkoholfrei (BIO) 100ml + Gratis Spray

Nahrungsergänzungsmittel mit wertvollen Pflanzen- und Kräuterextrakten, ohne Alkohol, mit Apfelessig.

Bitterstoffe / Kräuterextrakte / Traditionelle Kräuterkunde



BitterKraft! Original Spray (BIO) 20ml

Nahrungsergänzungsmittel mit wertvollen Pflanzen- und Kräuterextrakten, ideal für unterwegs.

Bitterstoffe / Kräuterextrakte / Traditionelle Kräuterkunde



BitterKraft! Original Kapseln

Nahrungsergänzungsmittel mit wertvollen Pflanzen- und Kräuterextrakten, mit Vitamin C. Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

Bitterstoffe / Kräuterextrakte / Traditionelle Kräuterkunde



BitterKraft! Original Pulver

Nahrungsergänzungsmittel mit wertvollen Pflanzen- und Kräuterextrakten, ideal zum Kochen oder in den Smoothie.

Bitterstoffe / Kräuterextrakte / Traditionelle Kräuterkunde



BitterKraft! Signature (BIO) 200ml

Nahrungsergänzungsmittel mit wertvollen Pflanzen- und Kräuterextrakten, mit Wermut angereichert.

Bitterstoffe / Kräuterextrakte / Traditionelle Kräuterkunde



BitterKraft! Original Kurkuma Tropfen (BIO)

Nahrungsergänzungsmittel mit wertvollen Pflanzen- und Kräuterextrakten, mit Kurkuma angereichert.

Bitterstoffe / Kräuterextrakte / Traditionelle Kräuterkunde



BitterKraft! Verdauungskomplex

Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin C, Flohsamenschalen, Mariendistel, Ingwer und Artischocke. Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems und zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.

Bitterstoffe / Kräuterextrakte / Traditionelle Kräuterkunde

WIE ES JETZT WEITERGEHT: IHR WEG ZU EINEM BITTERGESUNDEN ALLTAG

IHRE EINKAUFLISTE FÜR EINE BITTERE ALLTAGSRoutine



Diese Einkaufsliste ist auf eine Woche ausgelegt und hilft Ihnen, täglich Bitterstoffe in Ihre Ernährung zu integrieren.



Frische Artischocken

2–3 Artischocken als Hauptbestandteil eines Salats oder als Beilage zu warmen Gerichten.



Eine Packung (50 g, getrocknet): ergibt einen ausgesprochen kräftigen Bittertee.



frischer Ingwer: je nach Geschmack in den Tee oder als Zutat in die Mahlzeiten integrieren, bringt Schärfe in Ihre Gerichte.



Wie Wermut oder Enkraut

(30 g) pro Kräuterart: traditionell als Tee oder Würzmittel verwendet. Bitte die Zubereitungshinweise auf der Packung beachten und diese Kräuter nicht dauerhaft in größeren Mengen verwenden.



Grapefruit

3–4 Grapefruits, als Snack zwischendurch oder bereits zum Frühstück im Müsli. Grapefruit kann die Wirkung bestimmter Medikamente beeinflussen – fragen Sie bei regelmäßiger Medikamenteneinnahme in Ihrer Apotheke



Rucola

Eine Packung (150 g): Rucola-Salat als Basis zu Gerichten.



Löwenzahn (frisch oder getrocknet)

Ein Bund frischer Löwenzahn oder 50 g getrocknete Löwenzahnblätter: 1 bis 2 Tassen Löwenzahn-Tee täglich oder in Salaten.



SCHNELLE UND LECKERE REZEPTE MIT NATÜRLICHEN BITTERSTOFFEN

BITTERE FRÜHSTÜCKS-BOWL MIT ENDIVIE UND APFEL

Ideal für ein leichtes, ballaststoffreiches Frühstück mit natürlichem Bitterstoff-Kick.

Zutaten (für 1 Portion):

1 Handvoll Endivienblätter in feine Streifen geschnitten
1 kleiner, eher säuerlicher Apfel in dünne Spalten geschnitten
2 EL Haferflocken oder gepuffter Quinoa
1 TL geschroteter Leinsamen oder Chiasamen
2 EL Joghurt natur oder pflanzlich
1 TL Zitronensaft
1/2 TL Honig
eine Prise Zimt
Walnüsse oder Sonnenblumenkerne als Topping

Zubereitung:

1. Endivienblätter waschen, trocken tupfen und fein schneiden.
2. Apfel waschen, entkernen und in feine Spalten schneiden, mit Zitronensaft beträufeln, damit er nicht braun wird.
3. Haferflocken, Joghurt, Leinsamen und je nach Geschmack Honig in einer Schüssel vermengen.
4. Endivie und Apfel unterheben, mit Nüssen oder Kernen und etwas Zimt toppen.

BITTER-TONIC MIT ARTISCHOCKE, ZITRONE UND KURKUMA

Ideal als erfrischendes, angenehm bitteres Getränk für den Start in den Tag.

Zutaten (für 1 Portion):

1 Tasse Wasser, ca. 250 ml
1 TL Artischockenextrakt oder 1–2 EL Artischocken-Tee, alternativ eine kleine Artischocke, gekocht und püriert
1 TL frisch geriebener Kurkuma oder 1/2 TL Kurkuma-Pulver
Saft von 1/2 Zitrone
1 TL Honig oder Agavendicksaft, je nach Geschmack
eine Prise Pfeffer, wichtig für die Aufnahme von Kurkuma
1–2 Tropfen BitterKraft!® Bitterstoffe Tropfen, für die zusätzliche Bitternote

Zubereitung:

1. Das Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen bringen und dann etwas abkühlen lassen, damit es nicht zu heiß für die Zutaten ist.
2. Artischockenextrakt oder Artischocken-Tee in das Wasser einrühren.
3. Kurkuma hinzufügen und gut vermischen.
4. Den Saft der halben Zitrone dazugeben und mit Honig oder Agavendicksaft süßen.
5. Eine Prise Pfeffer hinzufügen, um die Aufnahme von Kurkuma zu verbessern.
6. 1–2 Tropfen BitterKraft!® Bitterstoffe Tropfen unterrühren.
7. Alles gut umrühren und in einem Glas servieren.

Trinken Sie das Bitter-Tonic am besten morgens auf nüchternen Magen oder als erfrischenden Drink zwischendurch. Die Kombination aus Artischocke, Kurkuma und Zitrone ergibt ein herb-frisches Aroma.





RUCOLA-SALAT MIT GRAPEFRUIT UND WALNÜSSEN

Ideal als leichter, bitterer Salat – erfrischend, mit natürlichen Bitterstoffen aus Rucola und Grapefruit.

Zutaten (für 2 Portionen):

100 g frischer Rucola
1 Grapefruit, in Filets geschnitten
2 EL Walnüsse, gehackt
1 TL Olivenöl für das Dressing
1 TL Balsamico-Essig
1 TL Honig oder Agavendicksaft
eine Prise Meersalz und frisch gemahlener Pfeffer
1–2 Tropfen BitterKraft!® Bitterstoffe Tropfen

Zubereitung:

1. Den Rucola gründlich waschen und in eine große Schüssel legen.
2. Die Grapefruit schälen, die Haut entfernen, in Filets schneiden und in den Salat geben.
3. Die Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten, bis sie leicht goldbraun sind. Dann zum Salat hinzufügen.
4. Für das Dressing: In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Balsamico-Essig und Honig miteinander vermischen. Mit einer Prise Salz und Pfeffer abschmecken.
5. 1 bis 2 Tropfen BitterKraft!® Bitterstoffe Tropfen ins Dressing geben, um die Bitternote zu verstärken.
6. Das Dressing über den Salat geben und alles gut vermengen.

Der Rucola bringt natürliche Bitterstoffe mit, die hervorragend mit der fruchtigen Frische der Grapefruit harmonieren. Die Walnüsse liefern gesunde Fette und einen angenehmen Crunch: ideal als leichter Lunch oder als erfrischende Beilage zu einem Hauptgericht.

CHICORÉE-WRAPS MIT HUMMUS UND KRÄUTERN

Ideal als leichter Snack oder eine gesunde Mahlzeit, die voller Bitterstoffe steckt und ideal für eine bewusste Ernährung ist.

Zutaten (für 2 Portionen):

6-8 Blätter Chicorée
4 EL Hummus
1 Handvoll frische Kräuter, zum Beispiel Petersilie, Schnittlauch, Koriander
1 kleine Karotte, geraspelt
1/2 Gurke, in dünne Scheiben geschnitten
1 EL Olivenöl
eine Prise Salz und frisch gemahlener Pfeffer
1 TL Zitronensaft oder Balsamico-Essig

Zubereitung:

1. Die Chicorée-Blätter vorsichtig ablösen, waschen und die dicken Strünke entfernen, sodass die Blätter als Wraps verwendet werden können.
2. Den Hummus gleichmäßig auf die Chicorée-Blätter streichen.
3. Die Kräuter fein hacken und über den Hummus streuen.
4. Die Karotte raspeln, die Gurke in dünne Scheiben schneiden, beides anschließend auf den Wraps verteilen.
5. Ein wenig Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zitronensaft oder Balsamico-Essig für zusätzlichen Geschmack darüber geben.
6. Die Chicorée-Blätter vorsichtig zusammenrollen und die Wraps servieren.

Diese Chicorée-Wraps sind ein perfekter Snack für zwischendurch oder eine leichte Mahlzeit. Der bittere Chicorée in Kombination mit dem cremigen Hummus und den frischen Kräutern sorgt für einen köstlichen und gesunden Genuss. Experimentieren Sie mit verschiedenen Kräutern und Gemüsesorten, um die Wraps nach Ihrem Geschmack zu variieren.





LÖWENZAHN- KARTOFFELPFANNE MIT KNOBLAUCHÖL

ideal als herzhaftes Gericht mit natürlichen Bitterstoffen aus frischem Löwenzahn.

Zutaten (für 2 Portionen):

4 festkochende Kartoffeln
1 Handvoll frische Löwenzahnblätter, gut gewaschen
2 EL Olivenöl
1-2 Knoblauchzehen
Salz und Pfeffer nach Geschmack
1 TL frischer Zitronensaft
1 TL Paprikapulver oder Kreuzkümmel für zusätzlichen Geschmack
1 EL Petersilie, gehackt

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in Salzwasser ca. 10–12 Minuten kochen, bis sie gar sind. Abgießen und abtropfen lassen.
2. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen. Den Knoblauch schälen, in dünne Scheiben schneiden und im Öl bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten.
3. Die vorgekochten Kartoffeln in die Pfanne geben und rundherum anbraten, bis sie schön knusprig sind. Den Löwenzahn grob hacken und zu den Kartoffeln in die Pfanne geben. Alles gut vermengen und für 2-3 Minuten weiterbraten, bis der Löwenzahn leicht zusammenfällt.
4. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und optional Paprikapulver oder Kreuzkümmel abschmecken.
5. Vor dem Servieren mit frischer Petersilie garnieren.

Diese Löwenzahn-Kartoffelpfanne ist ein wunderbares Frühlingsgericht, das sowohl herzhaft als auch gesund ist. Der bittere Geschmack des Löwenzahns harmoniert perfekt mit den knusprigen Kartoffeln und dem aromatischen Knoblauchöl. Ideal für ein schnelles Abendessen oder als Beilage zu gegrilltem Fleisch oder Fisch.

MATCHA-KOKOS-CREME

Ideal als leichtes, cremiges Dessert mit sanfter Süße und einer feinen Matcha-Bitternote.

Zutaten (für 2 Portionen):

200 ml Kokosmilch, gut gekühlt
1–2 TL Matcha-Pulver
1–2 TL Honig, Ahornsirup oder Dattelsirup
1 EL Chiasamen oder 1 TL Agar-Agar
1–2 Tropfen BitterKraft!® Bitterstoffe Tropfen
frische Beeren, Kokosraspeln oder Minze zum Garnieren

Zubereitung:

1. Die Kokosmilch mit Matcha und Honig in einem kleinen Topf oder Mixer gut verrühren, bis sich das Pulver vollständig aufgelöst hat.
2. Chiasamen einrühren und für mindestens 30 Minuten quellen lassen – alternativ mit Agar-Agar leicht aufkochen, damit die Creme fest wird.
3. In kleine Gläser füllen und kaltstellen.
4. Vor dem Servieren mit Beeren, Kokosraspeln oder Minzblättern dekorieren.
5. 1–2 Tropfen BitterKraft!® Bitterstoffe Tropfen pro Portion direkt über die Creme geben.

Matcha enthält natürliche Bitterstoffe aus grünem Tee und wirkt gleichzeitig anregend. In Kombination mit Kokosmilch entsteht ein harmonischer Geschmack, der süß, bitter und cremig zugleich ist – ein perfekter Ausgleich für Körper & Geist.



Sie haben Fragen?

Gerne hilft Ihnen unser Customer Service Team weiter.

Wir sind für Sie von Mo-Fr. 9:00 Uhr bis 17:00 Uhr erreichbar.

bestellung@bitterkraft.com

Telefon: 08441/47 53 725

Telefax: 08441/87 99 749

Sollten wir telefonisch mal nicht erreichbar sein, hinterlassen Sie bitte eine Nachricht, wir rufen Sie zurück.

Bitterstoffe & traditionelle Naturheilkunde



INSPIRIERT NACH HILDEGARD VON BINGEN

Hallo liebe Freunde
der Naturheilkunde,

wir sind Judith und Marian Wurm, Inhaberehepaar der BitterKraft GmbH. Seit 4 Jahren führen wir fort, was die Familie Gutsmedl vor 30 Jahren behutsam aufgebaut hat.

Die BitterKraft!® Originale sind aus einer persönlichen Krankengeschichte entstanden und zählen seither zu den Pionieren der Bitterstoffe. Inspiriert nach Hildegard von Bingen entwickeln wir Produkte aus der Natur für die Gesundheit.

Marian & Judith Wurm

Bitterkraft GmbH
Berliner Straße 52 j
38104 Braunschweig

T 0 84 41 / 87 99 737
F 0 84 41 / 87 99 749

info@bitterkraft.com
www.bitterkraft.com



Bio-Zertifizierung:
DE-ÖKO-037



BitterKraft![®]