

RATGEBER

BitterKraft!



BITTERKRAFT! ALOE VERA GEL

Mit 93% Bio-Aloe-Vera für eine
wohltuend natürliche Pflege

Schön, dass Sie sich für unser BitterKraft! Aloe Vera Gel entschieden haben.

Damit unterstützen Sie Ihre Haut bei der natürlichen Regeneration und fördern ihre Feuchtigkeitsbalance.

Wir begleiten Sie mit praktischen Tipps, fundiertem Wissen und der Kraft aus der Natur – für ein angenehmes Hautgefühl und eine wohltuend natürliche Hautpflege, jeden Tag.

INHALT

Für Ihre wohltuend natürliche Pflege im Alltag.....	5
Wie verändert sich die Haut im Laufe der Jahre?	6
Warum Hautpflege mehr ist als nur äußerliche Schönheit.....	8
Selbsttest: Wie gut pflegen Sie Ihre Haut?	10
10 Begleiter für Ihre Hautpflege	12
Wie Sie Ihre Haut vor der Sommerhitze schützen	14
Was Stress mit der Haut macht – und was Sie dagegen tun können.....	16
Ihre Checkliste für eine entspannende Hautpflege.....	17
Unsere Empfehlungen für Ihre Hautpflege-Routine.....	18
Wohltuende Pflege für eine strahlend schöne Haut	20
Lecker und einfach: Rezepte für frische Sommertage.....	22
• Feuchtigkeitsspendender Smoothie mit Gurke und Minze	23
• Beeren-Smoothie mit Banane und Chiasamen.....	24
• Kichererbsen-Bowl mit Avocado und Zitronen-Dressing.....	26
• Linsensalat mit Tomaten, Oliven und frischen Kräutern.....	28
• Avocado-Quinoa-Salat mit Gurken und frischen Kräutern	30
• Quinoa-Bowl mit frischen Beeren und Mandeln.....	32
Ihr persönlicher Kontakt zum Service-Support.....	34

FÜR IHRE WOHLTUEND NATÜRLICHE PFLEGE IM ALLTAG

Wir freuen uns, dass Sie sich für unser BITTERKRAFT! ALOE VERA GEL entschieden haben und bedanken uns herzlich für Ihr Vertrauen – in unsere Produkte, unser Wissen und unsere langjährige Erfahrung im Bereich ganzheitlicher Hautpflege. Mit dieser Entscheidung haben Sie bereits einen wichtigen Schritt gemacht: Sie setzen auf hochwertige, natürliche Unterstützung, die Ihre Haut regenerieren, beruhigen und mit Feuchtigkeit versorgen kann.

Auf den nächsten Seiten möchten wir Sie auf Ihrem Weg zu einer gepflegten, strahlenden Haut begleiten – verständlich, fundiert und praxisnah. Sie erfahren, wie Sie mit kleinen Veränderungen im Alltag viel für Ihr Hautbild tun können. Wir zeigen Ihnen auch, warum Aloe Vera so wertvoll für Ihre Haut ist und wie Sie von den beruhigenden, feuchtigkeitsspendenden Eigenschaften profitieren können.

Unsere einfachen, aber wirkungsvollen Tipps helfen Ihnen zudem, Ihre Hautpflege-Routine zu optimieren – ganz im Einklang mit den natürlichen Bedürfnissen Ihrer Haut. Schließlich finden Sie wertvolle Informationen, wie Sie durch gesunde Gewohnheiten und gezielte Hautpflege für ein erfrischtes, gepflegtes Hautgefühl sorgen können.

Wir freuen uns darauf, Sie auf Ihrem Weg zu einer gepflegten, vitalen Haut zu begleiten.



Herzlichst,

Hans & Judith Wernz



WIE VERÄNDERT SICH DIE HAUT IM LAUFE DER JAHRE?

Die Haut ist unser größtes Organ und spielt eine zentrale Rolle für unser Wohlbefinden. Sie schützt uns vor schädlichen Umwelteinflüssen, reguliert die Körpertemperatur und sorgt für eine natürliche Barriere gegen Bakterien und Viren. Im Laufe der Jahre verändern sich jedoch die Hautstruktur und die Funktion der Haut – und diese Veränderungen haben einen direkten Einfluss auf unser Hautbild und unser Wohlbefinden.

Mit zunehmendem Alter nimmt die Haut an Elastizität und Feuchtigkeit ab, die Zellregeneration verlangsamt sich, und der Schutz vor UV-Strahlung wird schwächer. Diese natürlichen Veränderungen können zu einem trockenen Hautbild, feinen Linien oder Falten führen und die Hautempfindlichkeit erhöhen.

Unsere moderne Lebensweise, insbesondere Stress, ungesunde Ernährung, wenig Bewegung und übermäßige Sonneneinstrahlung, setzt der Haut zusätzlich zu. Umso wichtiger ist es, die Haut regelmäßig und gezielt zu pflegen. Eine ausgewogene Ernährung, ausreichende Flüssigkeitszufuhr und die Verwendung hochwertiger Pflegeprodukte können helfen, die Haut zu unterstützen und ihr ein gesundes, strahlendes Aussehen zu verleihen.

GUT ZU WISSEN:

DIE HAUT KANN ...

- ... Feuchtigkeit speichern
- ... die Körpertemperatur ausgleichen
- ... vor Kälte und Sonne schützen
- ... ihre natürliche Schutzbarriere stärken
- ... uns vor schädlichen Umwelteinflüssen bewahren
- ... sich selbst regenerieren
- ... sich mit der Zeit erneuern



WARUM HAUTPFLEGE MEHR IST ALS NUR ÄUSSERLICHE SCHÖNHEIT

Die Haut wird oft nur als äußeres Erscheinungsbild wahrgenommen – dabei übernimmt sie viele wichtige Aufgaben, die unser Wohlbefinden entscheidend beeinflussen. Sie schützt uns zum Beispiel vor UV-Strahlung, Kälte und Schadstoffen und hilft so, den Körper vor schädlichen Einflüssen zu bewahren.

Doch die Haut kann noch viel mehr:

Sie arbeitet eng mit den inneren Organen zusammen, um Abfallstoffe über den Schweiß auszuscheiden und die Körpertemperatur zu regulieren. Gleichzeitig sorgt sie für den Schutz der inneren Hautbarriere und unterstützt die natürliche Feuchtigkeitsregulation – ein fein abgestimmter Prozess, der für viele Körperfunktionen unerlässlich ist, etwa für das Immunsystem und die Durchblutung.

Auch die Haut profitiert von gezielter Pflege: Durch regelmäßiges Reinigen und die Verwendung von feuchtigkeitsspendenden Inhaltsstoffen wird die Hautbarriere gestärkt und vor frühzeitiger Alterung geschützt. Die Haut kann sich erneuern und ein frisches, gepflegtes Aussehen bewahren.

Darüber hinaus steht die Haut in engem

Kontakt mit dem Nervensystem – sie reagiert empfindlich auf Stress, Umweltfaktoren oder hormonelle Veränderungen. Wer häufig mit Hautirritationen, Trockenheit oder Rötungen zu kämpfen hat, sollte nicht nur die äußere Pflege im Blick behalten, sondern auch das große Ganze – die Balance von Körper und Geist.

Umso wichtiger ist es, die Haut regelmäßig zu unterstützen: mit der richtigen Pflege, einer ausgewogenen Ernährung und einem achtsamen Blick auf die Bedürfnisse des Körpers.



SELBSTTEST:

WIE GUT PFLEGEN SIE IHRE HAUT?

Beantworten Sie folgende Fragen mit Ja oder Nein und notieren Sie Ihre Antworten.

Im Anschluss finden Sie die Auswertung des Selbsttests.

	JA	NEIN
Verwenden Sie täglich eine Feuchtigkeitspflege für Ihre Haut?		
Haben Sie das Gefühl, dass Ihre Haut oft trocken oder gereizt ist?		
Schützen Sie Ihre Haut regelmäßig vor UV-Strahlung, auch im Winter?		
Pflegen Sie Ihre Haut mit Produkten, die auf Ihren Hauttyp abgestimmt sind?		
Haben Sie in letzter Zeit vermehrt Hautirritationen oder Rötungen bemerkt?		
Trinken Sie täglich ausreichend Wasser (mindestens 1,5 bis 2 Liter)?		
Achten Sie darauf, Pflegeprodukte zu wählen, die zu Ihrer Haut passen?		
Reinigen Sie Ihre Haut abends gründlich, um Make-up und Schmutz zu entfernen?		
Schützen Sie Ihre Haut bei extremen Wetterbedingungen?		
Neigt Ihre Haut zu Unreinheiten oder einem unruhigen Hautbild?		

AUSWERTUNG:

Mehrheit Ja:

Wenn Sie mehrere Fragen mit Ja beantwortet haben, könnte Ihre Haut derzeit besonders pflegebedürftig sein. Achten Sie darauf, Ihrer Haut die richtige Pflege und Feuchtigkeit zu geben. Schützen Sie sie regelmäßig vor äußeren Einflüssen und verwenden Sie Produkte, die zu Ihrem Hauttyp passen. Bei anhaltenden Hautproblemen oder Irritationen ist es ratsam, einen Hautarzt aufzusuchen.

Mehrheit Nein:

Wenn Sie überwiegend mit Nein geantwortet haben, scheint Ihre Haut gut gepflegt und im Gleichgewicht zu sein. Achten Sie weiterhin auf ausreichend Flüssigkeit, eine regelmäßige Hautpflege-Routine und den Schutz vor schädlichen Umwelteinflüssen, um Ihre Haut langfristig gepflegt und strahlend zu erhalten.

10 BEGLEITER FÜR IHRE HAUTPFLEGE

Unsere Haut benötigt bestimmte Nährstoffe und Pflanzenstoffe, die ihre Funktionen unterstützen. Viele Pflanzen und Öle haben in der überlieferten Kräuterkunde eine lange Tradition und werden seit Jahrhunderten in der Hautpflege verwendet. Diese zehn Begleiter gehören zu den Klassikern.

Aloe Vera:



Bekannt für ihre feuchtigkeitsspendenden und beruhigenden Eigenschaften – pflegt beanspruchte Haut.

Kamille:



Traditionell verwendet für bei gereizter oder empfindlicher Haut.

Hagebuttenöl:



Traditionell in der Hautpflege für ein geschmeidiges Hautgefühl.

Lavendel:



Beruhigt die Haut und sorgt für ein angenehmes Hautgefühl.

Jojobaöl:



Spendet Feuchtigkeit und hilft bei einem gesunden Ölhaushalt der Haut, ideal für alle Hauttypen.

Teebaumöl:



Traditionell in der Pflege unreiner Haut verwendet, für ein klares Hautbild.

Grüner Tee:



Traditionell in der Hautpflege verwendet, um ein erfrischendes Hautgefühl zu erzielen.

Sheabutter:



Feuchtigkeitsspendend und macht die Haut weich und geschmeidig.

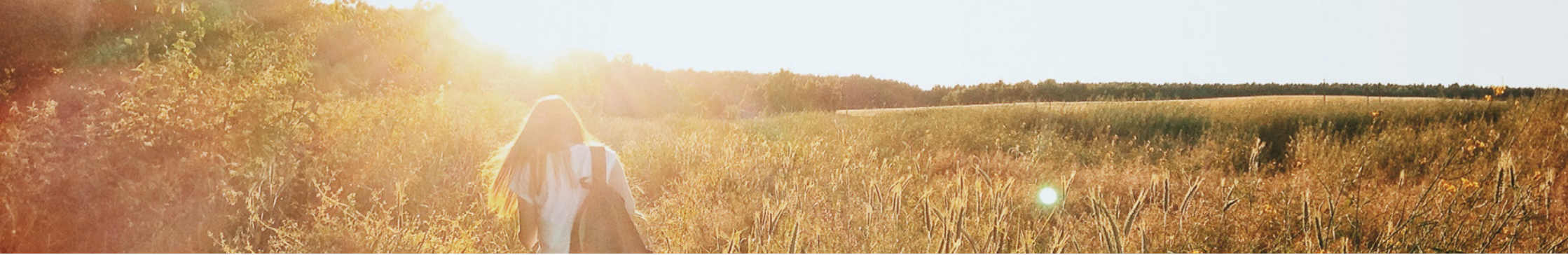
Ringelblume:



Traditionell verwendet für die Pflege der Haut.

Zink:

Zink trägt zur Erhaltung normaler Haut bei.



WIE SIE IHRE HAUT VOR DER SOMMERHITZE SCHÜTZEN

Die Sommermonate bringen nicht nur Sonne, sondern auch verschiedene Stressfaktoren für unsere Haut. Um sie zu schützen, ist es wichtig, auf die richtigen Pflege- und Schutzmaßnahmen zu achten. Hier sind die häufigsten Haut-Stressoren und wie Sie ihnen begegnen können:

Zu wenig Feuchtigkeit

Unzureichende Flüssigkeitszufuhr führt zu trockener Haut und einem Verlust an Elastizität. Trinken Sie ausreichend Wasser, mindestens 1,5 bis 2 Liter täglich, und setzen Sie auf feuchtigkeitsspendende Produkte, idealerweise mit Aloe Vera, die die Haut intensiv mit Feuchtigkeit versorgt.

UV-Strahlung

Sonnenstrahlen schädigen die Haut und können vorzeitige Hautalterung verursachen. Schützen Sie sich mit einem breiten Sonnenschutzmittel von SPF 30 oder höher. Aloe Vera ist ideal, um die Haut nach dem Sonnenbad zu beruhigen und die Regeneration zu unterstützen.

Luftfeuchtigkeit und Klimaanlage

Trockene Klimaanlage Luft kann die Haut austrocknen. Verwenden Sie feuchtigkeitsspendende Seren oder Gels mit Aloe Vera und tragen Sie regelmäßig eine Feuchtigkeitscreme auf, um den Wasserhaushalt zu regulieren.

Schweiß

Hohe Temperaturen und vermehrtes Schwitzen können Hautirritationen und Rötungen verursachen. Vermeiden Sie enge Kleidung und nutzen Sie kühlende Aloe Vera-Produkte, um die Haut zu beruhigen und zu pflegen.

Sonnenbrand

Nach einem Tag in der Sonne wirkt Aloe Vera angenehm kühlend und spendet der beanspruchten Haut Feuchtigkeit.

ÜBRIGENS:

Hohe Temperaturen und Sonneneinstrahlung strapazieren auch das Haar, indem sie Feuchtigkeit entziehen und es austrocknen. Aloe Vera wirkt pflegend und kann auch das Haar mit Feuchtigkeit versorgen: Es pflegt strapazierte Haare und sorgt für ein weiches Haargefühl.

WAS STRESS MIT DER HAUT MACHT – UND WAS SIE DAGEGEN TUN KÖNNEN

Stress kann die Hautbarriere belasten und sich im Hautbild zeigen, etwa durch Trockenheit oder Rötungen. Auch vorzeitige Hautalterung ist eine mögliche Folge anhaltender Belastung.

Aloe Vera ist bekannt für ihre feuchtigkeitsspendenden und beruhigenden Eigenschaften. Sie hilft, die Haut zu pflegen und zu beruhigen – besonders bei empfindlicher Haut. Darüber hinaus kann Aloe Vera auch das Haar pflegen, indem es Feuchtigkeit spendet.

Um Hautstress zu verringern, sind Entspannungstechniken wie Yoga ebenfalls hilfreich. Zudem kann eine ausgewogene Ernährung sowie die regelmäßige Anwendung von Aloe Vera-Produkten sowohl Haut als auch Haare dabei unterstützen, ihre natürliche Balance zu bewahren.



IHRE CHECKLISTE FÜR EINE ENTSPANNENDE HAUTPFLEGE

Nehmen Sie sich täglich ein paar Minuten Zeit – kleine Routinen können Ihrer Haut zu einem strahlenden und gesunden Aussehen verhelfen.

Ernährung für die Haut

- ☐ Habe ich ausreichend Flüssigkeit zu mir genommen, besonders Wasser oder feuchtigkeitsspendende Tees wie Kamille oder grünen Tee?
- ☐ Achte ich auf eine ausgewogene Ernährung mit reichlich Obst, Gemüse, gesunden Fetten und Nährstoffen, die der Haut zugutekommen, wie Omega-3-Fettsäuren und Vitamin E?

Hautpflege unterstützen

- ☐ Habe ich Produkte mit Aloe Vera in meine Hautpflege-Routine integriert, um der Haut Feuchtigkeit zu spenden und sie zu beruhigen?
- ☐ Wähle ich milde Reinigungsprodukte, die die Hautbarriere schonen?

Stressbewältigung

- ☐ Habe ich mir bewusst Zeit für Entspannungsübungen oder Meditation genommen, um die Haut vor den negativen Auswirkungen von Stress zu schützen?
- ☐ Habe ich unnötigen Stress vermieden, der sich auf mein Hautbild auswirken könnte?

Bewegung für die Haut

- ☐ Habe ich mich ausreichend bewegt, um die Blutzirkulation zu fördern und die Haut mit Nährstoffen zu versorgen?
- ☐ Habe ich regelmäßig Pausen eingelegt, um Verspannungen im Gesicht und Nackenbereich zu vermeiden?

Regelmäßige Hautpflege

- ☐ Habe ich regelmäßig eine Feuchtigkeitspflege verwendet, um die Haut vor Trockenheit zu schützen und ihre natürliche Balance zu erhalten?
- ☐ Habe ich meine Haut nach der Reinigung mit Aloe Vera beruhigt, um Rötungen zu lindern und sie mit Feuchtigkeit zu versorgen?

UNSERE EMPFEHLUNGEN FÜR IHRE HAUTPFLEGE-ROUTINE

Unsere Haut schützt uns vor äußeren Einflüssen wie Sonne, Kälte und Schmutz, reguliert die Körpertemperatur und hilft dabei, Feuchtigkeit im Körper zu bewahren. Damit spielt sie eine zentrale Rolle für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Vor allem im Sommer, wenn Sonne, Hitze und trockene Luft zur Belastung werden, ist es besonders wichtig, die Haut zu pflegen und ihr etwas Gutes zu tun.

Genau hier setzt unser BITTERKRAFT ALOE VERA GEL an – mit hochwertigem Bio-Aloe-Vera-Blattsaft.

Denn Aloe Vera ist ein wahres Multitalent für Haut und Haare: Sie spendet intensive Feuchtigkeit, pflegt und beruhigt gereizte oder gerötete Haut. Auch das Haar profitiert: Aloe Vera versorgt es mit Feuchtigkeit und verleiht ihm ein gepflegtes, geschmeidiges Gefühl. Besonders nach dem Sonnenbaden wirkt Aloe Vera angenehm kühlend und wohltuend.



BitterKraft! Aloe Vera Gel

- ✓ Ideal als After Sun Gel
- ✓ Intensive Feuchtigkeit
- ✓ Beruhigt, pflegt und regeneriert



Daily Sensitive Creme

- ✓ Mit Bitterstoffen für ein klares Hautbild
- ✓ Olivenöl & Sheabutter für intensive Feuchtigkeit
- ✓ Für sensible Haut geeignet



Daily Veilchen Creme: Feuchtigkeitsspendende Tagespflege

- ✓ Wirkkomplex mit Veilchen und Rosenholz
- ✓ Schutz und Regeneration für sensible Hautpartien
- ✓ Für empfindliche Haut entwickelt

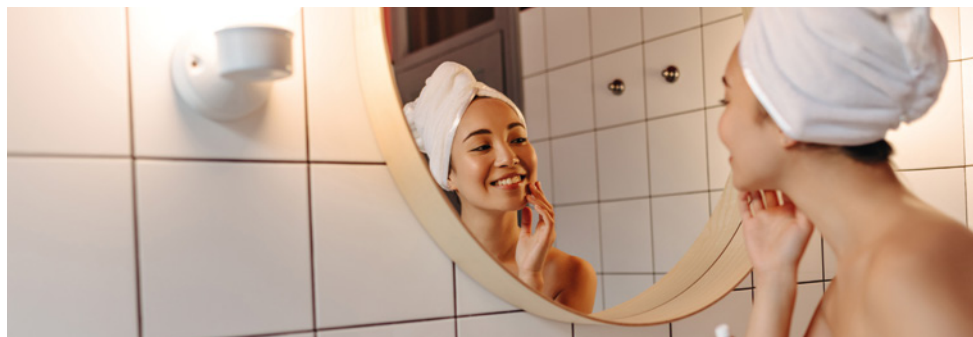


BitterKraft! Vital Kollagen Premium Kollagen für deine tägliche Ernährung

- ✓ Mit Vitamin C zur normalen Kollagenbildung
- ✓ Hochwertiges Kollagenhydrolysat vom Rind
- ✓ Mit Inulin als Ballaststoff

WOHLTUENDE PFLEGE FÜR EINE STRAHLEND SCHÖNE HAUT

Eine regelmäßige Hautpflegeroutine ist die Grundlage für eine gepflegte, strahlende Haut – morgens genauso wie abends. Ein frischer Start in den Tag und ein ruhiges Abschalten am Abend helfen der Haut, mit Feuchtigkeit und Nährstoffen versorgt zu bleiben und ihr natürliches Gleichgewicht zu bewahren



Starten Sie den Tag mit einer sanften Reinigung, um überschüssigen Talg und Ablagerungen von der Haut zu entfernen. Gerade morgens ist es wichtig, der Haut neue Frische zu schenken und sie mit Feuchtigkeit zu versorgen. Unsere BITTERKRAFT DAILY SENSITIVE CREME ist dafür ideal: Sie spendet intensive Feuchtigkeit, beruhigt empfindliche Haut und unterstützt die natürliche Hautbarriere.

Tragen Sie die Creme sanft in kleinen, kreisenden Bewegungen auf – am besten gegen den Uhrzeigersinn. Diese kurze Gesichtsmassage kann die Haut beleben und sorgt für ein frisches Hautgefühl am Morgen.

Am Abend braucht die Haut besonders viel Aufmerksamkeit. Reinigen Sie sie gründlich, um Make-up, Schmutz und Umwelteinflüsse zu entfernen. Danach empfiehlt sich unser BITTERKRAFT ALOE VERA GEL – es schenkt Ihrer Haut wohltuende Feuchtigkeit, wirkt angenehm kühlend und unterstützt die Haut in ihrer natürlichen Balance. Bei Bedarf können Sie anschließend eine nährnde Pflegecreme auftragen.

Mit einer ausgewogenen Morgen- und Abendroutine tun Sie Ihrer Haut sichtbar gut: Sie fördern ihre Erholung über Nacht und bereiten sie optimal auf den neuen Tag vor.

Übrigens: Jede Haut ist anders. Junge Haut freut sich über Feuchtigkeit und beruhigende Pflege, während reifere Haut meist reichhaltigere Produkte bevorzugt. Aloe Vera eignet sich für beide Hauttypen – auch für empfindliche oder durch Rasur beanspruchte Männerhaut – dank ihrer pflegenden und beruhigenden Eigenschaften.



LECKER UND EINFACH

REZEPTE FÜR FRISCHE SOMMERTAGE

FEUCHTIGKEITSSPENDENDER SMOOTHIE MIT GURKE UND MINZE



Dieser hydratisierende Smoothie mit Gurke und Minze ist perfekt für heiße Sommertage. Er ist erfrischend, leicht und sorgt für eine wohltuende Auszeit.

Zutaten für 2 Gläser:

200 g Gurke, in Scheiben geschnitten
1 Handvoll frische Minzblätter
Saft von ½ Zitrone
150 ml Kokoswasser oder stilles Wasser
1 TL Agavendicksaft oder Honig
einige Eiswürfel

Zubereitung:

1. Gurke, Minze, Zitronensaft, Kokoswasser und Agavendicksaft in einen Mixer geben und fein pürieren.
2. Eiswürfel hinzufügen und nochmals kurz mixen, bis der Smoothie schön kühl und cremig ist.
3. In Gläser füllen, nach Wunsch mit frischen Minzblättern garnieren und direkt genießen.

Dieser Smoothie ist perfekt als erfrischende Zwischenmahlzeit oder zum Start in den Tag. Besonders an heißen Tagen sorgt er für eine sanfte Erfrischung.

BEEREN-SMOOTHIE MIT

BANANE UND CHIASAMEN

Fruchtig und erfrischend – dieser Beeren-Smoothie ist cremig, schnell gemacht und ideal für den Start in den Tag.

Zutaten für 2 Gläser:

150 g gemischte Beeren
1 reife Banane
150 ml ungesüßte Mandelmilch
1 TL Chiasamen
1 TL frisch gepresster Zitronensaft
1 TL Honig oder Ahornsirup
ein paar Eiswürfel

Zubereitung:

1. Beeren, Banane, Mandelmilch, Chiasamen, Zitronensaft und Honig oder Ahornsirup in einen Mixer geben und glatt pürieren.
2. Nach Bedarf einige Eiswürfel zugeben und nochmals kurz mixen.
3. Den Smoothie auf zwei Gläser verteilen und sofort servieren.

Dieser Smoothie ist ein Genuss für den Gaumen – die enthaltenen Beeren machen ihn fruchtig und aromatisch. Ideal, wenn es frisch und schnell gehen soll.





KICHERERBSEN-BOWL MIT AVOCADO UND ZITRONEN-DRESSING

Herzhaft, nährend und vollgepackt mit pflanzlichem Eiweiß – diese Kichererbsen-Bowl ist ideal für eine ausgewogene Mahlzeit, für jeden Tag.

Zutaten für 2 Portionen:

200 g Kichererbsen
1 reife Avocado
½ Salatgurke
1 Handvoll Rucola oder Babyspinat
1 EL Zitronensaft
1 TL Olivenöl
1 TL Tahini
1 Prise Salz
frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen und gut abspülen. Die Gurke waschen, längs halbieren, entkernen und in feine Scheiben schneiden. Die Avocado schälen, entkernen und in Spalten schneiden.
2. Die Kichererbsen in zwei Schalen verteilen. Gurke, Avocado und Rucola darauf anrichten.
3. Für das Dressing Zitronensaft, Olivenöl, Tahini, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel verrühren und über die Bowl gießen.

Die Kichererbsen-Bowl ist eine perfekte Mahlzeit, um den Tag mit wertvollen Nährstoffen zu starten oder als leichte Zwischenmahlzeit.

LINSENSALAT MIT TOMATEN, OLIVEN UND FRISCHEN KRÄUTERN

Herzhaft, erfrischend und voller pflanzlicher Eiweiße – dieser Linsensalat kombiniert knackige Zutaten mit wertvollen Nährstoffen und ist eine ideale Mahlzeit für jeden Tag.

Zutaten für 2 Portionen:

200 g grüne oder braune Linsen
1 reife Tomate
½ rote Zwiebel
10 schwarze Oliven
1 Handvoll frische Petersilie oder Basilikum
1 EL Olivenöl
1 EL Rotweinessig
1 TL Dijon-Senf
1 Prise Salz
frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Linsen in einem Topf mit Wasser zum Kochen bringen und ca. 20 bis 25 Minuten weich garen. Abgießen, abtropfen lassen und etwas abkühlen lassen.
2. Die Tomate waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Die Oliven entkernen und in Scheiben schneiden. Die Kräuter grob hacken.
3. In einer großen Schale Linsen, Tomaten, Zwiebeln, Oliven und Kräuter vermengen. Für das Dressing Olivenöl, Rotweinessig, Senf, Salz und Pfeffer gut miteinander verrühren und über den Salat gießen.

Der Linsensalat eignet sich hervorragend als leichte, aber nährstoffreiche Mahlzeit und ist besonders gut für warme Tage oder als Snack für zwischendurch. Frisch, leicht und schnell gemacht.



AVOCADO-QUINOA-SALAT MIT GURKEN UND FRISCHEN KRÄUTERN

Frisch, nährstoffreich und leicht – dieser Avocado-Quinoa-Salat kombiniert Avocado, Quinoa und frische Kräuter zu einer leichten Mahlzeit.

Zutaten für 2 Portionen:

100 g Quinoa
1 reife Avocado
½ Salatgurke
1 Handvoll frische Minzblätter
1 Handvoll frische Petersilie
1 EL Zitronensaft
1 TL Olivenöl
1 Prise Salz
frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

1. Quinoa nach Packungsanleitung in Wasser garen, anschließend abkühlen lassen. Die Gurke waschen, längs halbieren, entkernen und in feine Scheiben schneiden. Die Avocado schälen, entkernen und in Spalten schneiden.
2. Quinoa in einer Schale anrichten, die Gurkenscheiben und Avocado darauf verteilen. Die frischen Kräuter grob hacken und über den Salat streuen.
3. Mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Dieser Salat eignet sich hervorragend als leichte Mahlzeit oder als erfrischende Beilage – ideal für warme Tage oder zum Mitnehmen.

QUINOA-BOWL MIT FRISCHEN BEEREN UND MANDELN

Frisch und nahrhaft – diese Quinoa-Bowl kombiniert Quinoa mit frischen Beeren und Mandeln.

Zutaten für 2 Portionen:

100 g Quinoa
100 g frische Beeren
1 EL Mandeln
1 TL Honig oder Ahornsirup
1 TL Chiasamen
1 Prise Zimt

Zubereitung:

1. Quinoa nach Packungsanleitung in Wasser kochen und abkühlen lassen. Die Beeren waschen und in kleinere Stücke schneiden.
2. Quinoa auf zwei Schalen verteilen. Die Beeren und Mandeln darüber anrichten und nach Wunsch mit Chiasamen bestreuen.
3. Mit einem Spritzer Honig oder Ahornsirup und einer Prise Zimt verfeinern.

Diese Bowl ist perfekt als Start in den Tag oder als erfrischende Mahlzeit zwischendurch – besonders für alle, die es morgens frisch und fruchtig mögen.



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!