



## Was ist drin und wo kommts her?

### Hanfmehl

Aus dem Presskuchen des Hanfsamens, der bei der Pressung des Hanföls anfällt, wird in der Ölmühle Haslach durch schonendes Vermahlen ein aromatisches Hanfmehl erzeugt. Durch seinen hohen Eiweiß- und Ballaststoffanteil ist es ein wertvolles Produkt für Sportler. In dieser Box findest du ein Rezept für einen ganz einfachen und natürlichen Regenerationsshake.

### Süßlupinen

Eine heimische Hülsenfrucht mit wertvollem Eiweiß (Protein). Lupinenschrot ist eine ideale Alternative zu Fleisch oder Soja und lässt sich in der Küche unglaublich vielseitig verwenden. Das nussige Aroma und der besondere Biss der Süßlupinen sind definitiv einen Versuch in der nächsten Bolognese wert.

### Dinkelspaghetti VEGAN

Das Klischee, dass Sportler nur Nudeln essen, wollen wir hier natürlich nicht bestätigen.

Jedoch stimmt: Kohlenhydrate stellen eine Energiequelle dar und sollten deswegen dem Training entsprechend zugeführt werden.

### Pizza & Pasta Gewürzmischung

Die Bio-Gewürze Oregano, Basilikum, Petersilie und Liebstöckl sorgen für einen Hauch Italien.

Alle Kräuter - gewachsen, getrocknet und abgefüllt am Bio-Kräuterhof Aufreiter in Alberndorf.