



Angelika Fürstler

MUNTERE MANDELN

einfach selbst gemacht

für mehr Vitalität & Wohlbefinden

www.ANGELIKAFURSTLER.com



Angelika Fürstler

Copyright © 2016 Angelika Fürstler

Bitte beachte: Kein Teil des Inhalts (Rezepte, Photos, Videos, etc.) darf ohne vorherige schriftliche Bestätigung von Angelika Fürstler weitergegeben oder veröffentlicht oder unter einem 3. Namen verwendet werden. Diese EBook zu kreieren hat mich sehr viel Energie, Zeit und Geld gekostet, weshalb die Inhalte nur im Original mit Quellenverweis "Angelika Fürstler, www.angelikafurstler.com" und meinem Wissen weitergegeben werden dürfen.

Wert dieses EBooks: 8,88€

.....
Inhalt des Onlineangebotes:

Der Autor übernimmt keinerlei Gewähr für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit oder Qualität der bereitgestellten Informationen. Haftungsansprüche gegen den Autor, welche sich auf Schäden materieller oder ideeller Art beziehen, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der dargebotenen Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen, sofern seitens des Autors kein nachweislich vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verschulden vorliegt. Alle Angebote sind freibleibend und unverbindlich. Der Autor behält es sich ausdrücklich vor, Teile der Seiten oder das gesamte Angebot ohne gesonderte Ankündigung zu verändern, zu ergänzen, zu löschen oder die Veröffentlichung zeitweise oder endgültig einzustellen.

.....
Hinweis:

Ergänzende und detailliertere Informationen zum Sprossenziehen und zu weiteren Rezepten, etc. findest du in meinem Buch

"Sprossen und Mikrogrün:

Die Ultimativen Superfoods aus dem eigenen Küchengarten"

Offene Fragen, Feedback und Rezensionen zum Buch schickst du mir ganz einfach per Email.

Bei Interesse für die Englische oder Französische Version dieses Buches wende dich bitte ebenfalls per Email: contact@angelikafurstler.com an mich.

Buchbestellung inkl. Widmung in meinem Shop auf www.angelikafurstler.com



Herzlich Willkommen!

Schläfst du noch oder keimst du schon?

Ich freue mich so sehr,
dass du hier bist und jetzt diese Zeilen liest!
Egal ob du bereits Erfahrung mit Sprossen hast oder ob das alles
Neuland für dich ist - ich nehme dich jetzt bei der Hand
und zeig dir eines meiner Highlights
der Wunderwelt von Sprossen & Mikrogrün.

Schon was von "Munteren Mandeln" oder ganz generell
"aufgewecktem/aktivierten" Saatgut gehört?

Was das ist?

Ganz einfach,

Nüsse & Kerne, die zum Leben erweckt worden sind.
Dadurch werden sie sozusagen aus dem Dornröschenschlaf
erweckt, entwickeln ihr volles Potenzial und werden zu den
ultimativen Wunderlebensmitteln für dich!

Wie schnell und einfach das alles geht, was es dir bringt und wieso
"muntere Mandeln" und aufgeckte Nüsse/Kerne ganz generell auch
ein kulinarisches Muss auf deinem Teller sind,
das erfährst du hier. :)



Achtung!

...bevor wir loslegen, sei gewarnt!!!

Dieses Wissen ist keine Erfindung der Neuzeit,
sondern wird schon seit Jahrtausenden von Jahren genützt.

Leider noch nicht von der Mainstream-Welt,
sonst würde es Menschen heutzutage viel besser gehen.

In diesem Buch lernst du, wie du
Nahrungsmittel in LEBENSmittel verwandeln kannst.

Nein - dazu musst du kein Zauberer sein.
Du nützt einfach nur die Gesetze der Natur,
um dir & deinen Lieben Gutes zu tun
und dein Essen & dein Leben in vollen Zügen zu genießen!



Dieses Wissen - wenn umgesetzt -
wird dein Leben für immer verändern!
JETZT erhältst du den Schlüssel
mit dem du den Wert deines Essens
von Blei in **Gold** verwandelst.

Bist du bereit, die Perspektive zu wechseln und
über deinen bisherigen Tellerrand zu blicken?
Wenn ja, dann schnall dich gut an, denn wenn du
den Anweisungen in diesem Buch folgst,
dann wirst du Essen ab jetzt ganz anders sehen.



EGAL OB VEGANER,
VEGETARIER, FLEXETARIER oder ALLESESSER

Sprossen & Mikrogrün

**SIND DER SCHLÜSSEL FÜR EINE
GANZHEITLICHE ERNÄHRUNG.**



aber wieso erzähl ich dir das?

meine Story...

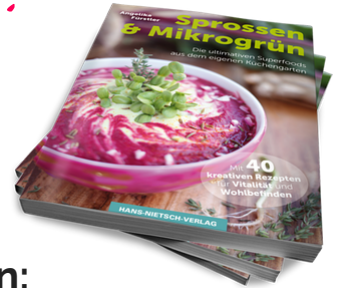
Ich bin mit einer typischen "SAD" Diät (Standard Austrian Diet) aufgewachsen. Mit Wiener Schnitzel & Co. Als ich mit 21 Jahren in Mexico schwer krank wurde, änderte sich mein Leben jedoch für immer. Ich "wachte auf" und meiner Intuition folgend, stellte ich Schritt für Schritt auf eine rein pflanzliche Ernährung um, durch die ich wieder gesund wurde.

Mein chronischer Eisenmangel von zuvor war durch die rein vegane Ernährung dann plötzlich auch weg und ich fühlte mich besser als je zuvor. Trotzdem merkte ich, dass mein Körper nach irgendetwas Weiteren rief. Denn irgendwie fehlte mir etwas...so hatte ich das Gefühl. All diese Superfood-Pulverchen und Ersatzprodukte schienen für mich auch nicht "The real deal" zu sein.

"Wie kann ich mich nun wirklich ein Leben lang FÜR mein Leben ideal und ganzheitlich ernähren?", wollte ich wissen. So forschte ich, bis ich eines Tages Sprossen & Mikrogrün wiederentdeckte. Eine wahre Wunderwelt, dessen Schätze so unglaublich wertvoll sind, dass sie mein Leben nochmals transformiert haben. Ich konnte es nicht glauben, dass noch kaum jemand über diese ultimativen so günstigen Superfoods sprach. Dieser Schlüssel des "Aktivierens" und Keimens, der uns komplett neue Welten an Lebendigkeit & wahrem Wohlbefinden öffnet, muss weitergegeben werden. JEDER Mensch muss davon wissen, denn es verändert alles! Genau deshalb habe ich ein Buch darüber geschrieben.



Jede Reise beginnt... ...mit dem ersten Schritt



Mein "großes" Buch **"Sprossen & Mikrogrün: Die Ultimativen Superfoods aus dem eigenen Küchengarten"** dient dir als Reiseführer in die Wunderwelt von Sprossen & Mikrogrün. Es beinhaltet eine komplette und übersichtliche Einführung ins einfache Sprossenziehen, 30 Sprossenportraits, über 40 leckere und kreative Rezepte und Vieles mehr!

Bevor du aber überhaupt zu keimen beginnst, lernst du **JETZT**, das einfache AKTIVIEREN, also "Aufwecken" von Nüssen/Kernen.

Der VORTEIL?

* Es ist **SCHNELL** * **KINDERLEICHT** * Du brauchst KEIN BESONDERES EQUIPMENT * Es ist **gesünder & schmeckt besser als unaktivierte Samen** * Du **fühlst den Unterschied** sofort :)

So, lange genug geredet. Anschlappen und los geht's :)

Alles Liebe,



Angelika Fürstler: Holistic Food/Fitness/Lifestyle Author, Coach, Consultant, Private Chef, Entrepreneur, Artist, Model, Environmentalist



Was sind

Muntere Mandeln

Ich habe den Namen "Muntere Mandeln" erfunden, weil er einfach leicht zu merken ist und alleine durch den Namen erklärt, worum es sich handelt. Meine Vision ist es, dass bald jeder darüber Bescheid weiß und Muntere Mandeln selbst macht.

Okay, her mit der Antwort, was sind Muntere Mandeln?

Du weißt doch sicher, dass Samen von Natur aus einen Fraßschutz haben oder?. Das sind sogenannte "Anti-Nährstoffe" bestehend aus Säuren und Giften, die sich größtenteils in der Schale eines Samens befinden. Diese haben enzymhemmende Eigenschaften und blockieren im Grunde die Verdauung des Samens. Ganz praktisch für die Pflanze, denn wenn ein Tier die Samen isst und dann einige Kilometer weiter sein "Geschäft" verrichtet, dann kommen diese Samen praktisch wieder unverdaut raus und die Pflanze kann zu wachsen beginnen. Da haben sich die Pflanzen schon was Schlaues ausgedacht, um sich zu verbreiten.

Wir Menschen verarbeiten ja unser Essen oder kauen es zumindest. Schlechte Nachrichten: Die Anti-Nährstoffe bleiben trotzdem vorhanden. In kleinen Mengen können manche sogar das Immunsystem stärken und wirken positiv - in größeren Mengen sind sie jedoch kontraproduktiv. So ist es dir sicher schon passiert, dass dir Nüsse schwer im Magen liegengeblieben sind oder so manches Windchen verursacht haben?



Fortsetzung...

Muntere Mandeln

Wir können sagen, dass Mandeln also von Natur aus konserviert sind. Du könntest sie fast ewig lagern, ohne, dass sie schlecht werden. Sie sind sozusagen auf "Standby" bzw. "inaktiv" - sie schlafen.

ACTION :) Sobald du sie nun aber in Wasser einweichst, sprich "aktivierst" beginnt sich alles zu verändern. Die Mandeln, und so auch alle anderen Nüsse, Kerne und Samen, beginnen zu leben.

Das passiert dabei:

1: Sie saugen sich mit Flüssigkeit voll

VORTEIL: sie sind leichter zu verdauen, dehydrieren den Körper nicht im Vergleich zu trockenem Saatgut

2. Die Anti-Nährstoffe nehmen zunehmend ab

VORTEIL: sie sind leichter zu verdauen

3. Neue Nährstoffe bilden sich und bestehende werden leichter verdaulich & aufnehmbar

VORTEIL: erhöhte Bioverfügbarkeit

4. Aktive Enzyme werden gebildet

VORTEIL: Enzyme sind Katalysatoren für alle möglichen Körperprozesse & wahres Anti-Aging-Mittel. Erleichtern Verdauung.

5. Der Samen beginnt zu leben.

VORTEIL: steckt voller Lebensenergie (die sich direkt auf dich überträgt) und ist nun ein LEBENSMITTEL, das besser schmeckt.

3 Schritte

...zu deinen Muntere Mandeln!

Richtiger Start: Verwende Bio-Mandeln in Rohkostqualität oder achte zumindest darauf, dass sie nicht geröstet sind. Sortiere an- oder zerbrochene Mandeln aus.

Schritt 1



Spüle die Mandeln ein paar Mal kräftig durch, bis das Wasser klar ist.
Weiche sie nun in purem Trinkwasser ein. Achte darauf, dass du mindestens die 2-4-fache Menge Wasser zum Einweichen verwendest.

Schritt 2



Weiche die Mandeln **8-24 Stunden** ein.
Weichst du sie mehr als 12h ein, **wechsle das Wasser nochmals**.

Hinweis: Selbst, wenn du einmal weniger Zeit zum Einweichen hast: Eingeweicht (selbst wenn nur 1, 2, 3 oder 4 Stunden) ist noch immer besser als nicht eingeweicht.

Schritt 3



Das war's auch schon.
Vor dem Verzehr Einweichwasser wegschütten (ideales Blumengießwasser) & kräftig durchspülen.
Nun genieße sie ganz frisch und je nach Wahl mit oder ohne Haut.



Siehst du den Unterschied?

...WOW...



Probier's aus.

Welche Unterschiede fallen dir auf?

- Größe: _____
- Farbe: _____
- Geschmack: _____
- Sonstiges: _____

Muntere Mandeln

Pur genossen :)



Hmmm, schmecken dir die Munteren Mandeln auch sooo gut wie mir? Wie isst du sie am Liebsten? Es gibt ja so viele Möglichkeiten.

Du kannst sie **pur** entweder **mit oder ohne Haut** essen.
So wie du willst. Ich esse sie manchmal mit, manchmal ohne Haut,
ganz nach Lust und Laune :)

Wenn du sie ohne Haut essen möchtest, kannst du die Haut super leicht im Handumdrehen entfernen, wie bei blanchierten Mandeln.

WIEVIELE MANDELN SOLLTE ICH ESSEN?

Ich bin eine intuitive Esserin und dazu lade ich dich auch ein. Ich esse so viele Mandeln, wie ich möchte/spüre, denn bei LivingFoods kann man sich generell kaum überessen. Manchmal esse ich eine Handvoll Mandeln pro Tag, manchmal 2, manchmal gar keine. Höre auf deinen Körper. Generell würde ich aber nicht mehr als 1-2 Handvoll Mandeln pro Tag empfehlen.

Bliss Dates - Bliss Datteln



Die leckerste und gesündeste Süßigkeit!!!!

1. Hierfür schäle, spüle und trockne die Munteren Mandeln mit einem Küchentuch oder einer Küchenrolle, sodass sie nicht mehr nass sind.
2. Dann entfernst du den Kern aus den Medjool Datteln.
3. Nun platzierst du 1-3 Muntere Mandeln anstelle des Kerns und schließt die Dattel wieder. FERTIG :) Sooo lecker!!!



Extra-Tipp

Ich wickle die Bliss-Datteln gerne in Backpapier ein und mache riesen Bon-Bons draus!

Wichtig:

Lagere diese für max. 1 Tag im Kühlschrank oder bringe sie frisch als Geschenk mit, wenn du wo eingeladen bist. Für Kinder und die Kinder in uns :)

Genuss-Ideen im Überblick

Mit munteren Mandeln kannst du hervorragende Gerichte kreieren, wie zum Beispiel:

- Mandelmilch/Blissmilch/Vitalmilch (Rezept in meinem Buch)
- Smoothies
- Nusskäse
- Rohkostcracker und -kekse
- und Vieles mehr :)

Muntere Mandeln sind ebenfalls die hervorragende Ergänzung zu vielerlei Gerichten. Du kannst sie zum Beispiel zu folgenden Speisen hinzugeben:

- Chia-Pudding
- Müsli
- Pflanzliches Yoghurt
- Salate
- Crepes/Pfannkuchen/Palatschinken



mehr Inspiration & Rezepte
in meinem Buch: "Sprossen & Mikrogrün"





Aufgepasst!

Kennst du die 72-Stunden-Regel?

Diese besagt, dass wenn wir eine neue Idee haben, inspiriert sind oder uns einfach etwas vornehmen und dieses jedoch nicht innerhalb der nächsten 72 Stunden wirklich TUN, dann sinkt die Wahrscheinlichkeit, dass wir es jemals tun auf nur 10%.

Von daher, leg gleich los. Wenn du keine Mandeln zuhause hast, kauf dir gleich welche und weiche sie ein! Lass sie ein fixer Bestandteil deines Lebens werden! JETZT :)

KANN ICH AUCH ANDERE NÜSSE VERWENDEN?

Klar, die beste Alternative zu Mandeln sind Haselnüsse. Sie haben auch die gleiche Einweichzeit. Aber du kannst auch allerlei Kerne verwenden, wie zum Beispiel Sonnenblumen- und Kürbiskerne, etc.. Einweichzeiten in meinem Buch.



Erzähl mir und uns allen in unserer Facebook Gruppe "**Sprossen & Mikrogrün mit Angelika Fürstler**" wie's dir geht! Poste Photos oder auch gerne Videos. Schau auch auf meiner Facebook Seite "Angelika Fürstler" vorbei. Hast du kein Facebook, dann schreib mir einfach per Email: contact@angelikafurstler.com Ich freu mich RIESIG auf dich!

Teile, teile teile

diese Erfahrung & dieses Wissen
mit jedem der dir wichtig ist!

Setze dir neue Standards für deine Nahrung. Wir alle haben Standards und schlafen zum Beispiel in einem Bett, in einer Wohnung/in einem Haus. Im Normalfall würden wir NIE auf der Straße schlafen.... da wir einfach einen gewissen Standard haben.

Es wird Zeit auch deinen Food-Standard zu heben.

Das Allerwichtigste, teile deine Freude und dein Wissen mit Freunden & Familie. Lass sie teilhaben am Genuss, am Wissen und kreiere neue Gewohnheiten, Bräuche (zB.: Bliss-Datteln als Bon-Bons) und genießt alle zusammen ein bunteres, belebteres Leben :)



Du willst mehr?

Die Wunderwelt von Sprossen & Mikrogrün wartet!

Ja ich weiß, du willst mehr wissen und dein Leben auf leichte Weise bereichern. Möchtest du mir zusammen in die Wunderwelt reisen? Ich habe folgende Produkte für die kreiert:

1. BUCH

1. **"Sprossen & Mikrogrün: Die Ultimativen Superfoods aus dem eigenen Küchengarten"**



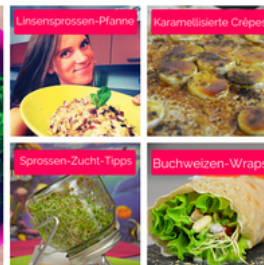
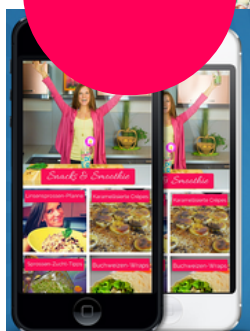
2. **Sprossen-Kickstart-Challenge**
1-wöchiger Online-Video-Kurs



3. Sprossen VitalityClub

3. **Sprossen-Vitality-Club**
Monatliches Interaktives Coaching Programm

2. SKC



Für mehr Infos zu all dem, LIVE EVENTS, Private Chefing, Consulting, etc.
Email an contact@angelikafurstler.com



Über die Autorin:

Angelika Fürstler

...wurde 1987 in Klagenfurt geboren. Das kreative Multitalent wirkt in Projekten weltweit als Botschafterin für einen ganzheitlichen, nachhaltigen und herzgeleiteten Lebensstil. In ihre innovativen und genussvollen Rezepte und Konzepte fließt nicht nur das Beste ein, was ganzheitliche pflanzliche Ernährung zu bieten hat, sondern auch jede Menge Forschung, Kreativität, Liebe, Bewusstsein und Inspiration aus ihren weltweiten Reisen und Abenteuern.

Mit ihrem Start-Up VeganSuper-Yacht™ bildet sie Chefköche auf Luxusyachten aus und organisiert ganzheitliche, luxuriöse Charterreisen, auf denen Living-Foods und Good Vibrations die Hauptrollen spielen.

Angelika Fürstler ist die Entwicklerin von BounceBliss™, einem weltweit einzigartigen holistischen Bewegungskonzept, bei dem sie zellaktivierende Rebound-Fitness bewusst mit yoga-inspirierten Übungen und Personal Growth verbindet. Das Unterwasser- und Eco-Lifestyle-Model ist außerdem im Tier- und Umweltschutz aktiv und taucht am liebsten mit Delfinen, Walhaien & Co. Die Fine Art Photography-Kunstwerke ihrer Conscious Color Collection hängen bereits in privaten Galerien weltweit.

Heute lebt Angelika Fürstler an der Côte d'Azur und gibt überall auf dem Globus Seminare, Workshops und Retreats, in denen sie Menschen inspiriert und bestärkt, ihr persönliches BlissLife zu leben, also ein Leben voller Liebe und Freude.

