



Angelik & Fürstler

# Herzlich Willkommen

So schön, dass du jetzt hier bist und diese Zeilen liest!

In diesen kommenden Seiten teile ich bereits ein paar ausgewählte Rezepte meines kommenden Buches "High Vibe Food".

Ich wünsche dir köstliche, belebende, erleichternde und bestärkende Momente & Bereicherungen und ich freue mich schon so sehr auf unsere gemeinsame Entdeckungsreise.



Von ganzem Herzen alles Liebe & sonnige, sprossige Grüße aus Südfrankreich,

deine

Angelika

Live your Bliss

[www.ANGELIKAFURSTLER.com](http://www.ANGELIKAFURSTLER.com)

B.A. Angelika Fürstler

☀️ Ganzheitliche Kochbuch/Sachbuch & Self-help Autorin

🌱 SprossenExpertin

🥬 Vegan High-Vibe-Food™ Chef

(100% vegan, hochschwingend, gluten-/rohrzucker-frei, roh & gekocht)

🌊 Internationales Unterwasser Model 🌈 Künstlerin, Sängerin, Designerin

🌍 Umweltschützerin, Ambassador verschiedenster Assoziationen/Foundations

🌱 Begründerin der Sprossen Kickstart Challenge & des Sprossen Vitality Clubs

🍷 Gründerin, CEO, Private Chef & Chef Tutor von VEGAN SUPER YACHT

🏃‍♀️ Begründerin von BounceBliss™, Holistic Fitness Lifestyle

Co-Gründerin, Tutorin der GET-Ausbildung zum/r Ganzheitlichen ErnährungstrainerIn





# GREENQUILA

Dieser natürliche Energy-Drink ist ein wahres Geschenk der Natur! Er bringt pures Licht & Leben in jede Zelle deines Körpers! Zudem wirkt er basisch, entgiftend und höchst energetisierend. Tank dich voll mit purer Lebensenergie und spüre wie du dich besser, vitaler, aufgeladener, verbundener und glücklicher fühlst.

Let's get „high“ on Greenquila™.

## *Equipment*

1 Slowjuicer oder 1 Handjuicer

## *Zutaten für 1 -Shot (30ml)*

Zirka 100-200g frisches Weizenras oder Gräsermischung nach Wahl (zB. Dinkel, Einkorn, Emmer (Zweikorn), Gerste, Hafer, Kamut, Roggen, Weizen, Triticale, ...)

## *So einfach geht's:*

1. Gras ernten und optional mit Wasser abspülen.
2. In einem Slow- oder Handjuicer entsaften, in ein Gläschen füllen und binnen 15 Minuten trinken.

## *Hinweis:*

- Diesen Grassaft immer auf nüchternen Magen trinken und danach für mind. 20 Minuten nichts essen oder trinken.
- Der Grassaft kann sehr intensiv schmecken und wirken. Fang mit sehr kleinen Mengen an (10ml) bzw. verdünne den Greenquila am Anfang gerne mit etwas Wasser. Als Einstieg empfiehlt sich die leichtere Version „Greenquila Delight“

## *Hast du gewusst?*

1 Shot Weizengrassaft hat so viele Vitalstoffe, wie ca. 1kg Bio-Gemüse. Er steckt voller Chlorophyll und aktiver Enzyme. Das macht ihn zum absoluten Star der Superfoods und zu einem Muss am Speiseplan.

## *Für noch mehr „Glow“*

Frischer Grassaft ist die beste Gesichtsmaske!  
Beim Entsaften entsteht ein feiner Schaum. Diesen auf dein Gesicht und Dekolleté auftragen und für 10-15 Minuten einwirken lassen.  
Mach gerne ein Foto und poste es auf Instagram/Facebook mit dem Hashtag #greenquilachallenge und verlinke mich.

Find me on:

[FB](#)

[IG](#)

[YT](#)



# GREENQUILA *Delight*

Wenn dir der Greenquila™ zu intensiv ist und du einfach mal Lust auf etwas Leichtes, Süßes, Leckeres hast, dann ist dieses Getränk genau das Richtige! Perfekt auch für jeden in der Familie, der „Grünes“ weniger mag.

## *Equipment:*

1 Slow- oder Handjuicer

## *Für 1 Glas (ca. 200ml)*

Zirka 100g frisches Gras oder Gräsermischung (siehe Greenquila S.xxx)

1 kleiner Apfel

1 kleines Stück Ingwer (optional)

zirka 100ml Wasser, nach Belieben

## *So einfach geht's:*

1. Gras ernten, mit Wasser abspülen & in einem Slow- oder Handjuicer entsaften.
2. Danach den Apfel und Ingwer dazu entsaften. Das Wasser ebenfalls durch den Entsafter lassen. Kurz verrühren, in ein Glas füllen und binnen 15 Minuten genießen.

## *Tipp:*

Statt Apfel kannst du auch Granatapfel, Birne, Ananas verwenden. Nur keine Zitrusfrüchte (zB. Orangen, Zitronen, ...) da diese enzymhemmend wirken.

## *Alternative:*

Wenn du keinen Entsafter zuhause hast, nimm einfach ein kleines Bündel Grashalme (nicht zu viel) und mixe sie mit den anderen Zutaten und etwas Eis in einem Hochleistungsmixer.

Wahre Schönheit  
ist



du selbst zu sein

# HIGH VIBE CAKE

Diese High Vibe Cake lädt dich ein, dich jetzt für die Fülle des Lebens und deine Wahrheit zu öffnen! Spürst du die Reichhaltigkeit, Leichtigkeit, Frische & Lebenslust, die sich auf die überträgt? Das Leben meint es gut mit dir! Hör auf, dich kleiner zu machen, als du bist. Sei einfach du selbst und lass dein Licht strahlen.

## *Equipment*

Mixer, Highspeed Blender oder Küchenmaschine

4 Törtchen-Formen mit abhebbaren Boden (Durchmesser 8 cm)

Küchenmaschine/Mixer + Sparschäler

## *Zutaten für 4 Törtchen*

### **Boden**

200 g Muntere Mandeln

3-4 Medjool Datteln, entkernt

1 Prise Ursalz nach Geschmack

### **Probio-Kokosnuss-Creme**

1 junge Thai Trink-Kokosnuss (Fruchtfleisch)

½-¾ des frischen Kokosnusswassers nach Bedarf

2 Medjool Datteln, entkernt

1 EL Kokosblütenzucker

1 Prise Ursalz

1 TL Probio-Kulturen

1-3 Tropfen Ätherisches Zitronenöl (wahlweise)

### **Topping**

2 kleine, reife Mangos

100 g Himbeeren

1 Handvoll Muntere Mandeln

ein paar Minzeblätter

*Hinweis: statt der Probio-Kokosnuss-Creme kannst du auch die Probio-Vanille-Mascarpone (Rezept siehe unten) für dieses Rezept verwenden.*

## *So einfach geht's:*

1. **Für den Boden** die Munteren Mandeln enthäuten (optional) und auf ein kurz auf ein Küchenpapier legen, dass sie so trocken, wie möglich sind. Zusammen mit allen Zutaten in einer Küchenmaschine oder im Mixer zerkleinern. Die Konsistenz sollte einheitlich, weder zu grob noch zu fein sein. Den Teig gleichmäßig auf die Törtchen-Formen verteilen und sanft in die Formen drücken, sodass sich ein kompakter Boden (nicht zu hart, nicht zu bröselig) ergibt. Zum Abkühlen in den Kühlschrank stellen.
2. **Für die Fülle** alle Zutaten bis auf die probiotischen Kulturen zu einer feinen Creme pürieren. Probio-Kulturen zum Schluss kurz darunter mischen. Die Creme in eine Schüssel füllen mit einem Küchentuch bedecken und für ca. 2-3 Stunden, nach Belieben fermentieren lassen. Danach zum Abkühlen mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank (oder für 5-10 Minuten in den Gefrierschrank) stellen.
3. **Für die Mango-Rose** die Mangos mit einem Sparschäler schälen und mit einem scharfen Keramikmesser rechts und links entlang der ovalen, relativ flachen Fruchtkerne durchschneiden, sodass zwei Mangohälften entstehen. Diese nun in dünne Mangofilets schneiden. Pro Mango-Rose verwendest du je eine Mangohälfte. Rolle das kleinste Mangofilet auf und erweitere es nach und nach mit dem nächst größten bis die gewünschte Rose entstanden ist.
4. **Zum Anrichten** die Törtchen vorsichtig aus den Formen heben, auf den Tellern platzieren und mit der Probio-Kokos-Creme befüllen. Die Mango-Rosen vorsichtig in der Mitte der Tartes platzieren, mit Munteren Mandeln (mit oder ohne Haut), Himbeeren, Minzeblättern und gerne etwas mehr Vanillepulver und Kokosblütenzucker dekorieren und genießen.

*Hinweis:* Der Gehalt von Fruchtfleisch und Kokoswasser bei jungen Trinkkokosnüssen variiert sehr stark. Verwende nur so viel Kokoswasser, dass sich eine feine leichte Kokoscreme ergibt. Solltest du nicht genug Fruchtfleisch haben, kannst du gerne Kokosmus oder aktivierte Cashewkerne mitpürieren, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.



# Himmliches Himbeer-Parfait

mit Munteren Mandeln & Probio-Mascarpone.

Eine traumhaft köstliche Kreation, die Lebenslust und -freude weckt. Die probiotische Mascarpone steckt übrigens voller darmfreundlicher Bakterien, die dir dabei helfen, alten Ballast loszuwerden, in den „Flow“ zu kommen und dich auf jeder Ebene zu stärken! Lass dich von dieser fruchtig-leichten, prickelnden und harmonisierenden Süßspeise verwöhnen & upliften!

*Für ca. 6 Gläschen*

## **Probio-Mascarpone**

150 g aktivierte Cashewkerne  
25g aktivierte Mandeln, enthäutet  
3 Medjool Datteln, entkernt  
2-3 EL Kokosblütenzucker  
2 EL Kokosnussöl  
1 Prise Ursalz  
1 TL Probio-Kulturen  
etwas Bourbonvanille-Pulver  
ca. 300-400 ml Wasser oder Kokoswasser  
100 Gramm Himbeeren (oder mehr)

## **Topping**

200 g Himbeeren  
2-3 EL Ahornsirup  
etwas Bourbonvanille-Pulver (nach Geschmack)  
1 Handvoll Muntere Mandeln, enthäutet, ein paar Minze- oder Melissenblätter

## *So einfach geht's:*

1. Für die **Probio-Mascarpone** alle Zutaten (bis auf die Probio-Kulturen) in einem Hochleistungsmixer cremig pürieren.
2. Die Probio-Kulturen kurz hineinmischen, und die Masse in eine Schüssel füllen, mit Küchenpapier oder einem Küchentuch bedecken und 6 bis 12 Stunden an einem lichtgeschütztem Ort (Zimmertemperatur; höchstens aber 40 °C) fermentieren lassen. Danach mindestens 1 bis 2 Stunden zum Abkühlen in den Kühlschrank stellen.
3. Für den **rosa Farbeffekt** die Hälfte der Mascarpone-Masse mit etwa 100 Gramm Himbeeren im Mixer pürieren.
4. Die 6 Yoghurt- oder Parfaitgläser nun abwechselnd mit einem Löffel oder Spritzbeutel mit der rosafarbenen und der weißen Mascarpone befüllen.
5. Für das **Topping** etwa 100 Gramm der Himbeeren mit einer Gabel zerdrücken und mit Ahornsirup und Bourbonvanille-Pulver vermengen, sodass eine feine Sauce entsteht. Diese über die Probio-Mascarpone gießen.
6. Die Gläschen nun mit etwas Vanille-Pulver bestreuen, dann mit den restlichen Himbeeren, den Munteren Mandeln und Minze- bzw. Melissenblättern dekorieren ... und fertig ist dieses Dessert, das beim Genießen den Himmel auf die Erden zaubert.

### *Tip:*

Bei Zimmertemperatur kannst du die Probio-Mascarpone auch länger fermentieren lassen. Sie wird dann noch etwas säuerlicher und prickelnder. Fertig ist sie, wenn sie dir am besten schmeckt. Wenn du sie noch einige Tage im Kühlschrank lagern möchtest, dann fermentiere sie nicht zu lange, da sie noch nachfermentiert.

# SPROSSENSALAT

Ein sehr einfacher, praktischer und megaschnell gemachter, köstlicher Sprossen-Salat, den du komplett nach deinen Vorstellungen & Möglichkeiten gestalten kannst. Egal wie simple oder kreativ - hiermit hast du immer ein gesundes Rezept-Ass im Ärmel & mehr Vitalität, Elan & Energie sind dir sicher. Dieser Sprossensalat ist ein fixer Bestandteil meiner Ernährung & fast täglich auf meinem Speiseplan - immer in anderen Varianten. Einfach, flexibel und super lecker!

## *Zutaten für 2 Portionen*

### **Salat**

4-6 Handvoll neutrale Sprossen (Alfalfa, Violetter/Roter/Rosenklee oder Sprossen-Mischung nach Wahl)

1 reife Avocado

etwas frisches Gemüse nach Saison (Selleriestangen, Gurken, etc. wahlweise)

1-2 Handvoll „Muntere Mandeln“ -mit oder ohne Haut oder andere aktivierte Nüsse/Kerne nach Wahl

1 Handvoll frische Kräuter oder Wildkräuter nach Wahl

etwas grob gemahlener Madagaskarpfeffer oder eine Gewürzmischung nach Wahl

### **Weitere Zutaten (optional und je nach Wunsch)**

(Rohköstlicher) pflanzlicher Käse (zB. mein BlissCh'Ease (siehe 1. Buch)

(Rohköstliche) Cracker nach Wahl (zB. LovingLife Cracker (siehe 1. Buch)

Oliven, sonnengetrocknete (in Öl & Kräuter eingelegte) Tomaten, Hummus oder andere Einlagen nach Wahl

### **Dressing-Optionen**

- Kokosnuss-Aminos und etwas frischgepresster Zitronensaft (wahlweise)
- Angelika's Secret-Wild-Sauce (extra Beilage: Auszug aus meinem 1. Buch)
- Wildkräuter/ oder Kräuter-Pesto (freestyle)
- Freestyle-Dressing je nach Lust & Liebe ;)

# Ressourcen

Hier findest du aktuelle und verlässliche Quellen für Top Bio-Keimsaaten und Equipment für die Sprossen-/Mikrogrünzucht.

[www.sprossensamen.ch](http://www.sprossensamen.ch)

Besten Sprossengläser (3,1l + 1,7l) in Top-Qualität (100% Edelstahl + Glas -> kein verstecktes Aluminium, wie bei anderen Anbietern) + super Bio-Keimsaaten + Sprossen-Mischungen (hier bekommst du auch meine Bücher)

*Promocode "angel"  
für 5% Sofortrabatt auf jeden Einkauf*

[www.seedshop24.de](http://www.seedshop24.de)

größtes Sortiment an Bio-Keimsaat (SaatPur) + auch Equipment (Anzuchtsets, Sprossensäcke, simple Gläser - wobei ich bevorzuge die von Sprossensamen - aber du findest alles, was du braucht - super Saatgut für Gräser, wie Zweikorn, Dinkel, etc.) (hier bekommst du auch meine Bücher)

*Promocode "Angelika"  
für 5% Sofortrabatt auf jeden Einkauf*

[www.microgreen-shop.com](http://www.microgreen-shop.com)

Hier findest du ebenfalls alles für die Sprossen- & Mikrogrünzucht, auch die beliebte GrowGrowNut (perfektes Geschenk)

*Promocode "Angelika"  
für 10% Sofortrabatt auf deinen 1. Einkauf*

[www.growgrownut.com](http://www.growgrownut.com)

*Promocode "angelika"  
für 5% Sofortrabatt auf jeden Einkauf mit*

[www.saftgras.de](http://www.saftgras.de)

Gras- und Mikrogrün-Anbausets inkl. Erde, Bio-Keimsaaten, Frische Gräser und Mikrogrün zum Bestellen, Yacon, frisch gepresste Säfte, Top-Entsafter

*Promocode "Angelika"  
für 5% Sofortrabatt auf deinen Einkauf*

# Weitere Ressourcen

## Probio-Braunhirse-Pulver

Dieses verwende ich zum Fermentieren für meine pflanzlichen "Bliss Yoghurts", "pflanzlichen "Ch´Eases" und auch zum Anreichern von Aufstrichen, Hummus & co. Du kannst sie ebenfalls zum Smoothie hinzufügen, für Rohkost-Cracker verwenden oder einfach so hinzumischen.

Hier ein tolle Produkt im Deutschsprachigen Raum:

<http://www.naturkostversand.de/Lebensmittel/Lebensmittel-mit-Zusatznutzen/Braunhirse/BIO-Braunhirse-fermentiert-250g.html>

Probio-Braunhirse-Pulver auf Amazon: <https://amzn.to/33EgPag>

Vegane Probio Kapseln: Optional verwende ich manchmal auch solche Kapseln, ist aber eher selten.

## Ganzheitliches Wasseraufbereitungssystem

Meine absolute Empfehlung, bevor wir überhaupt über Lebensmittel, etc. sprechen. Wasser ist die Basis des Lebens und nach 4,5 Jahren weltweiter Recherche habe ich vor mittlerweile ca. 6 Jahren Leogant entdeckt. Ich habe das Mastersystem mit 10-facher Energetisierung und bin einfach so happy damit!

Alle Infos findest du auf [www.leogant.de](http://www.leogant.de) und mit meinem

*Freundschafts-Gutscheincode 000891AF  
bekommst du 10% Rabatt auf dein Leogant-System.  
(gilt für jede Bestellung)*

Viel Freude damit :) Ich empfehle es wirklich von ganzem Herzen.

*Noch ein Hinweis: Mit dem Promocodes hast nicht nur du tolle Vorteile, auch ich beomme eine Dankeschön-Provision fürs Weiterempfehlen. Diese fließt zu 100% in meine non-profit BlissPlanet Projekte für gute Zwecke. Ein Beispiel ist auch mein 1. Film LOTUS [www.lotusunderwaterfilm.com](http://www.lotusunderwaterfilm.com)*

*So ist es also win-win-win für jeden. Ich bin super kritisch bei der Auswahl meiner Partnerfirmen. Solltest du noch tolle Firmen mit top Produkten & nachhaltiger Philosophie kennen, schreib mir gerne :)*

# Über Angelika

*„Ich glaube wir alle sind aus einem ganz besonderen Grund hier. Unsere Wahrheit zu leben und unsere Träume zu verwirklichen.“*



Angelika Füstler wurde 1987 in Klagenfurt geboren. Mit ihren vielseitigen Projekten inspiriert und bestärkt sie Menschen weltweit, ihr „BlissLife“ – ihr bestes, ganzheitliches und herzgeleitetes Leben – zu führen.

Angelika ist die Begründerin der beliebten Online-Kurse [„Sprossen Kickstart Challenge™“](#), [„Sprossen Vitality Club™“](#), [„BlissLife Challenge™“](#), VEGAN SUPER YACHT™ sowie des ganzheitlichen Fitness- und Lifestyle-Programms [BounceBliss™](#), einem weltweit einzigartigen holistischen Bewegungskonzept, bei dem sie zellaktivierende Rebound-Fitness mit yogainspirierten Übungen & Personal/Spiritual Growth verbindet.

Das [Unterwasser- und Eco-Lifestyle-Model](#) ist außerdem im Tier- und Umweltschutz aktiv und freitaucht am Liebsten mit Delfinen, Walhaien & Co. Ihre Fine Art Photography-Kunstwerke vor und hinter der Kamera hängen in privaten Galerien weltweit und sind mittlerweile auch auf ihren umweltfreundlichen Yogamatten zu sehen. Ein Teil der Erlöse geht in ihre „BlissPlanet“ Projekte (non-profit).

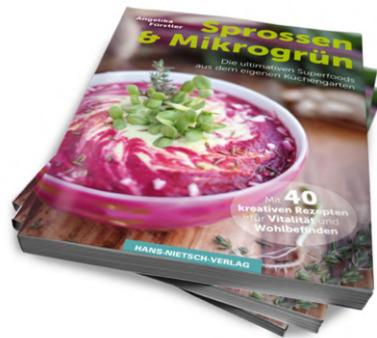
Als privater High-Vibe-Food Chef™ & Advisor bekocht & berät Angelika Celebrities, Milliardäre, Hollywood Schauspieler, Professionelle Sportler & innovative Leader aus und in der ganzen Welt. Ihr Spezialgebiet ist die rein pflanzliche, gluten- & rohrzuckerfreie, hochschwingende Ernährung & kreative Gourmet-Küche. Ihr Fokus liegt dabei auf „High Vibe Foods“ wie Sprossen, Microgreens & Co.

Heute lebt Angelika Füstler mit ihrem Mann Romain an der Côte d’Azur. Mehr Infos, Fotos sowie weitere leckere Rezepte mit Sprossen findest du auf ihrer Website [www.angelikafurstler.com](http://www.angelikafurstler.com)

# Du möchtest mehr?

Hier erfährst du mehr über Angelika's Bücher, Online-Kurse & Programme.  
Let's grow together!

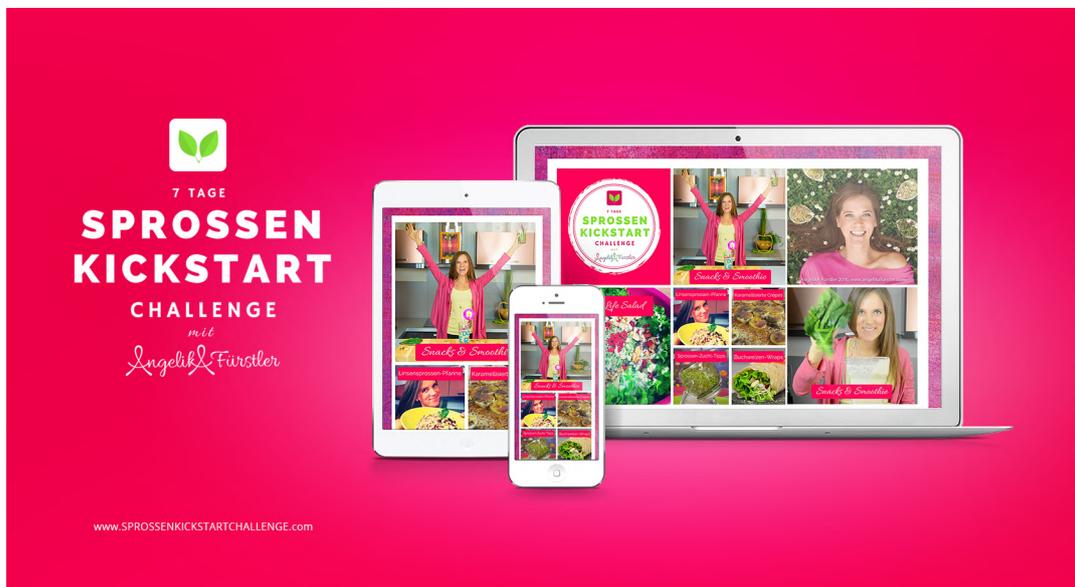
Hier geht's zu meinem 1. Buch  
"Sprossen & Mikrogrün: Die Ultimativen Superfoods aus dem  
eigenen Küchengarten" direkt beim [Hans-Nietsch-Verlag](#) oder auf [Amazon](#)



Hier geht's zu meinem 2. Buch  
"Sprossen & Keimlinge: 15-Minuten-Rezepte mit Vitalstoff-Food" direkt beim [Hans-Nietsch-Verlag](#) oder auf [Amazon](#)



Sprossen Kickstart Challenge  
[www.sprossenkickstartchallenge.com](http://www.sprossenkickstartchallenge.com)



Sprossen Vitality Club  
[www.sprossenvitalityclub.com](http://www.sprossenvitalityclub.com)



# Notizen

Freiraum zum Schreiben, Denken, Kreativ-Sein, Planen...