



Hanfsamen

Foto von Dennis Hildebrand auf Pixabay



Für ein aktives Leben –  go to  motion

Bregenzer Straße 35 | 88131 Lindau
Tel.: +49 8382 9479993 | Fax: +49 8382 25598
info@tomotion-gmbh.de | www.tomotion-gmbh.de

 **to motion** GmbH

Wusstest du schon, dass die Samen des Speisehanfs kein berauschendes THC enthalten?

Gut zu wissen:

- Hanfsamen haben einen sehr hohen Gehalt an hochwertigem, pflanzlichem Eiweiß.
- Hanf liefert viele Vitamine und Mineralstoffe.
- Die reichlich enthaltenen Ballaststoffe in Hanfsamen fördern die Verdauung.
- Hanf hat einen sehr hohen Gehalt an lebenswichtigen Linolensäuren (Omega 3-, Omega 6- und Gamma-Linolensäure).

Herzhafter Hanfsamen- Brotaufstrich

150 g	Hanfsamen
1	kleine Möhre
1/2	frische Tomate oder getrocknete Tomaten
50 g	Hanföl (nach Geschmack auch weniger)
100 ml	Salz und Paprikapulver
je 1 TL	Pfeffer
1 Prise	Saft einer halben Zitrone
	frische Kräuter nach Geschmack

Zubereitung:

Hanfsamen im Mixer fein mahlen. Möhre schälen und in grobe Stücke schneiden. Tomate zerkleinern. Zusammen mit Zitronensaft, Öl (Menge, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist) und Gewürzen zu den Hanfsamen in den Mixer geben und mehrere Minuten mixen, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Im Kühlschrank ist der Hanfsamen-Aufstrich mehrere Tage lang haltbar.



Der nussig-süßliche Geschmack von Hanfsamen passt gut zu süßen und zu herzhaften Speisen. Damit ist Hanf mit vielerlei Gerichten kombinierbar. In vielen Fällen streut man ihn einfach als Topping über die Speisen.

training & coaching

Trickstuff-Bremsbeläge

Nimm die besten Bremsbeläge der Welt und mach auch deine Bremse besser. Vom **1. – 15.4.2020** gibt's bei toMotion **15 % Preisnachlass** auf alle **Trickstuff-Bremsbeläge**.



Andrea Potratz
Tel.: +49 8382 9479993 | Mobil: +49 160 94846129
E-Mail: a.potratz@tomotion-gmbh.de

to  **otion**
training & coaching