



SOOPER FOOD

Jeden Tag leistet dein Körper Außergewöhnliches, häufig im oberen Drehzahlbereich. Und damit sämtliche Stoffwechselprozesse reibungslos ablaufen können, werden unzählige Vorgänge gleichzeitig reguliert. Nicht nur die angemessene tägliche Energiezufuhr und der Gesamtenergiegehalt deiner Nahrung, sondern auch die Zusammensetzung ist für die Gesunderhaltung deines Körpers von enormer Bedeutung. Hier spielen Vitalstoffe eine große Rolle, die du vor allem in Obst und Gemüse findest. Aber Hand aufs Herz: Steht immer ausreichend Grünzeug auf deinem Ernährungsplan?

Nun, auch wenn wir alle wissen, wie wichtig eine ausgewogene und gesunde Ernährung ist, schaffen es nur die wenigsten von uns, sich mit ausreichend Obst und Gemüse zu versorgen. Fatal, denn dieser Nährstoffmangel kann zu Erkrankungen und Übergewicht führen. Genau an diesem Punkt möchten wir dich abholen und dir helfen, das zu kontrollieren, was du isst und dich bei einer ausgewogenen, gesunden Ernährung unterstützen.

A close-up photograph of several green leafy vegetables, likely kale or collard greens, showing their intricate vein structure. The leaves are a vibrant green and appear to have a slightly textured surface. The lighting is dramatic, with some areas in shadow, highlighting the veins and the overall texture of the leaves.

der
SOOPERFOOD
Guide

**LIVING
HEALTHY.
STAY COOL.**

SOOPERFOOD entwickelt pflanzliche Lebensmittel und sinnvolle Mixe, die dir dabei helfen, deinen Körper auf einfache und leckere Art mit essenziellen Nährstoffen zu versorgen und deine Gesundheit auf natürliche Weise zu unterstützen.

Vor dir liegt jetzt dein Plan mit den ersten Schritten. Wenn du jetzt noch ein wenig unsicher bist, wie du unsere SOOPERFOODS anwenden sollst, stehen wir dir gerne mit Rat und Tat zur Seite bei deiner Entdeckungsreise. Kontaktiere uns, wann immer du eine Frage hast oder finde Unterstützung im Austausch mit unserer Instagram-Community.

Wir freuen uns sehr, dass du jetzt auch dazu gehörst!
Auf den folgenden Seiten findest du bereits einige unserer Lieblingsrezepte, damit es gleich losgehen kann.



Norbert Schulz, 2022



FIRST STEPS.

01.

Du hast den Entschluss gefasst, deine **Ernährung zu optimieren.** Dazu gratulieren wir dir! Sei stolz und glaube fest an dich.

03.

Werde Teil unserer Instagram Community! Tausche dich mit Gleichgesinnten aus und lass dich inspirieren: **sooperfood.de**

02.

Entspanne dich und lies dieses Büchlein durch.

04.

Schreib uns **your@sooperfood.de** oder ruf uns einfach an: **+49 (0)40 42 10 36 20**

INHALT





Sooperfood Mixe	10
Aroma Chunkys	16
Was sind Superfoods?	18
Unsere Mission	20
Tipps & Rezepte	22
Deine 7-Tage-Kur	34

SOOPERFOOD: MIXE

Unsere Sooperfood-Mixe (Blends & Booster) bestehen zu 100% aus natürlichen, rein pflanzlichen Zutaten in höchster Bioqualität, kommen ganz ohne Füllstoffe, Industriezucker und künstliche Zusatzstoffe aus und werden in kleiner Manufaktur für dich hergestellt. Mit unseren Bio Sooperfoods kannst du deinem Körper guten Gewissens etwas zurückgeben und deine Akkus und Batterien neu aufladen. Cerealien und Frühstückssortimente freuen sich auf unsere Nähe.



ENERGY BOOST

Sorgt für einen nachhaltigen Energieschub. Ein Sooperfood-Mix für geistig und körperlich aktive Menschen ohne Koffein-Crash. Der perfekte Pre-Workout-Boost und Kaffee-Ersatz ohne Zuckerzusatz. **Zutaten:** Kakao, Lucuma, Guarana, Maca, Banane, Acai und Acerola. **Geschmack:** beerig, schokoladig, herb. **Portionsgröße:** 1 Teelöffel.



SLIM BOOST

Für die Anregung des Stoffwechsels. Ein Sooperfood Mix mit Flohsamen für ein gutes Quellvermögen und natürlichen Bitterstoffen aus Gewürzen und Kräutern mit antioxidativen Eigenschaften. **Zutaten:** Chia, Flohsamen, Alfalfa, Brennnessel, Mariendistel, Klettenwurzel, Kurkuma und Artischocke. **Geschmack:** mild würzig und leicht herb. **Portionsgröße:** 1 Teelöffel.



BEAUTY BOOST

Ein Booster für die innere Pflege. Stichwort: Haut, Haare, Nägel. Eine Portion entspricht 100% des täglichen Vitamin-C-Bedarfs. Hinzu kommen Omega-3-Fettsäuren, die Vitamine A und E und wertvolle Antioxidantien. **Zutaten:** Chia, Hanf, Acai, Maqui, Maca, Lucuma, Aronia und Acerola. **Geschmack:** beerig, angenehm säuerlich, herb. **Portionsgröße:** 1 Teelöffel.



DAILY GREEN

Für eine normale Funktion des Immunsystems. Es ist jetzt ganz einfach, dich mit essenziellen Vitaminen, Mineralien und deiner täglichen Portion Grün zu versorgen. Bereits ein Teelöffel entspricht einer Schale Grünzeug. **Zutaten:** Gerstengras, Weizengras, Moringa, Löwenzahn, Spinat, Spirulina, Chlorella und Baobab. **Geschmack:** grünerdig, herb, frisch. **Portionsgröße:** 1 Teelöffel.



GOOD FEELING

Für Entspannung und Wohlbefinden. Good Feeling ist ein bekömmlicher Instant-Selleriesaft mit einer nährstoffreichen Kombination an Superfoods. Er enthält Ballaststoffe und sorgt für ein gutes Gefühl. Beginne deinen Tag mit einem erfrischenden Saft. **Zutaten:** Sellerie, Topinambur, Apfel, Ingwer, Rote Beete und Zitronenmelisse. **Geschmack:** Fruchtig, herb würzig. **Portionsgröße:** 1 Teelöffel.



PINK LOVE

Für Entspannung und Wohlbefinden. Pink Love ist eine kraftvolle Leckerei mit ayurvedischen Kräutern und Adaptogenen. Lass den Tag gemütlich ausklingen mit einer köstlichen Beetroot-Latte. **Zutaten:** Rote Beete, Kokosnuss, Ashwagandha und Ingwer. **Geschmack:** Kokosnussig scharf, würzig und frisch. **Portionsgröße:** 1 Teelöffel.



MACHA POWER

Für körperliche und geistige Fitness. Mit diesem Mix erhältst du nicht nur deine Extra-Portion Grün, sondern einen nährstoffreichen Sooperfood-Mix mit natürlichem Koffein und einer hohen Konzentration an Antioxidantien. Genieße statt des üblichen Kaffees eine Matcha-Latte. **Zutaten:** Maca, Matcha, Gerstengras, Weizengras und Alfalfa. **Geschmack:** Leicht erdig, herb und frisch. **Portionsgröße:** 1 Teelöffel.



ANTI STRESS

Für ein starkes Immunsystem und deine Entspannung. Dieser Mix enthält einige der wichtigsten Adaptogene und funktionelle Pilze. Entspanne dich, mache eine kleine Pause oder belohne dich abends mit einer leckeren Pilz-Schokoladen-Latte. **Zutaten:** Kakao, Ashwagandha, Reishi, Chaga, Maca, Lucuma und Zimt. **Geschmack:** Schokoladig würzig und Zimt. **Portionsgröße:** 1 Teelöffel.



GOLDEN LOVE

Für deine Entspannung. Hemmt Entzündungen. Golden Love ist ein kraftvoller Mix mit ayurvedischen Kräutern und Adaptogenen. Lass den Tag gemütlich ausklingen mit einer köstlichen Kurkuma-Latte. **Zutaten:** Kurkuma, Ashwagandha, Kokosnuss, Ingwer, Muskatnuss, Zimt und Pfeffer. **Geschmack:** Kokosnussig scharf, würzig und frisch. **Portionsgröße:** 1 Teelöffel.



BALANCE BOOST

Ein Booster speziell für Frauen entwickelt. Unter Verwendung kraftvoller und nährstoffreicher Zutaten ist dieser Mix speziell für Frauen und ihren Hormonhaushalt entwickelt worden. **Zutaten:** Hibiskus, Baobab, Maca, Rote Beete, Ashwagandha. **Geschmack:** Angenehm fruchtig, herb. **Portionsgröße:** 1 Teelöffel.



CELL REPAIR

Liefert pflanzliches Protein und stoppt den Hunger. Cell Repair ist ein veganes Proteinpulver mit allen essentiellen Aminosäuren. Diese einzigartige Mischung ist zuckerfrei, kohlenhydratarm und enthält wertvolle Nährstoffe für optimale Ergebnisse. **Zutaten:** Erbsen- und Hanf-Protein, Moringa, Spirulina und Alfalfa. **Geschmack:** grün, gehaltvoll, erdig. **Portionsgröße:** 2 Teelöffel.



MUSCLE BUILD

Der Mix ist ein veganes Proteinpulver mit allen essentiellen Aminosäuren und liefert pflanzliches Protein und Energie. Diese einzigartige Mischung ist zuckerfrei, kohlenhydratarm und enthält wertvolle Nährstoffe für optimale Ergebnisse. **Zutaten:** Erbsen Protein, Hanf Protein, Reis Protein, Lucuma, Banane und Vanille. **Geschmack:** gehaltvoll, leicht süß. **Portionsgröße:** 2 Teelöffel.



INGWER SHOT

Für eine Stärkung deines Immunsystems. Der Ingwer Shot ist ein hoch konzentrierter Instant-Shot mit Ingwersaftpulver, natürlichem Vitamin C und weiteren Zutaten für deine Abwehr, die Förderung der Durchblutung und für dein Wohlbefinden. **Zutaten:** Ingwersaftpulver, Acerola und Zitronenmelisse. **Geschmack:** Ingwerschärfe, würzig. **Portionsgröße:** 1 Teelöffel.



KURKUMA SHOT

Für eine Stärkung deines Immunsystems. Der Kurkuma Shot ist ein hoch konzentrierter Instant-Shot mit Kurkuma, Ingwersaftpulver, natürlichem Vitamin C und weiteren Zutaten für deine Abwehr, die Förderung der Durchblutung und für dein Wohlbefinden. **Zutaten:** Ingwersaftpulver, Acerola und Pfeffer.. **Geschmack:** Ingwerschärfe, würzig. **Portionsgröße:** 1 Teelöffel.



SPIRULINA SHOT

Für eine Stärkung deines Immunsystems. Der Spirulina Shot ist ein hoch konzentrierter Instant-Shot mit Spirulina Ingwer, natürlichem Vitamin C und weiteren Zutaten für deine Abwehr, die Förderung der Durchblutung und für dein Wohlbefinden. **Zutaten:** Ingwersaftpulver, Acerola und Zitronenmelisse. **Geschmack:** Ingwerschärfe, würzig. **Portionsgröße:** 1 Teelöffel.



MAGIC CACAO VANILLE

Hebt die Stimmung und macht gute Laune. Dieser Mix ist eine gute Quelle für Magnesium und Antioxidantien und versorgt deinen Körper mit wichtigen Vitalstoffen und deine Seele mit jeder Menge Glücksgefühlen. **Zutaten:** Kakaopulver, Maca, Lucuma, Carob, Chia, Acerola, Bourbon Vanille. **Geschmack:** schokoladig, angenehm herb, leicht süß. **Portionsgröße:** 1-2 Teelöffel.







MAGIC CACAO KOKOSNUSS

Diese tropische Leckerei macht gute Laune. Dieser Mix ist zudem eine gute Quelle für Magnesium und Antioxidantien und versorgt deinen Körper mit wichtigen Vitalstoffen und deine Seele mit jeder Menge Glücksgefühlen. **Zutaten:** Kakaopulver, Kokosnuss, Lucuma, Maca, Carob, Chia, Acerola, Bourbon Vanille. **Geschmack:** schokoladig, angenehm herb, leicht süß. **Portionsgröße:** 1-2 Teelöffel.



COCOA WACH VANILLE

Für gute Laune und eine schnelle Energiezufuhr. Cocoa Wach Vanille ist ein kraftvoller, schokoladiger Sooperfood-Mix mit Kakaopulver, Zimt, Kurkuma und natürlichem Koffein aus Guarana für einen Katapultstart in den Tag. **Zutaten:** Kakaopulver, Kokosblütenzucker, Guarana, Maca und Bouron Vanille. **Geschmack:** schokoladig würzig und Zimt. **Portionsgröße:** 1 Teelöffel.



COCOA WACH KURKUMA

Für gute Laune und eine schnelle Energiezufuhr. Cocoa Wach Zimt-Kurkuma ist ein kraftvoller, schokoladiger Sooperfood-Mix mit Kakaopulver, Zimt, Kurkuma und natürlichem Koffein aus Guarana für einen Katapultstart in den Tag. **Zutaten:** Kakaopulver, Kokosblütenzucker, Guarana, Kurkuma, Maca, Kardamom und Zimt. **Geschmack:** schokoladig würzig und Zimt. **Portionsgröße:** 1 Teelöffel.



COCOA WACH ORANGE

Für gute Laune und eine schnelle Energiezufuhr. Cocoa Wach Orange ist ein kraftvoller, schokoladiger Sooperfood-Mix mit Kakaopulver, Zimt, Kurkuma und natürlichem Koffein aus Guarana für einen Katapultstart in den Tag. **Zutaten:** Kakaopulver, Kokosblütenzucker, Guarana, Maca, Ingwer und Orange. **Geschmack:** schokoladig würzig und Zimt. **Portionsgröße:** 1 Teelöffel.

SOOPERFOOD: AROMA

Noch nie war Kaloriensparen so lecker. Die SOOPERFOOD Aroma Chunkys enthalten nur 100% natürlichen Aromen, wenige gute Zutaten und Sucralose. Sie liefern ein ultimatives Geschmackspulver mit hoher Süßkraft und überragendem Geschmack. Es ist nicht nur die perfekte Alternative zu Haushaltszucker, sondern auch ein echter Retter, wenn die Heißhunger-Attacke droht. Der Laktase-Gehalt im Aroma Chunky trägt auf natürliche Weise dazu bei, dass insbesondere bei Menschen mit Unverträglichkeiten, die Laktoseverdauung optimiert wird.



BLAUBEERE

Aroma Chunky Blueberry Cake.
Zutaten: Bio Inulin aus Agave*, Keksstücke (Blueberry Cake), natürliches Birnensaftaroma*, Blaubeerpulver*, Süßungsmittel (Sucralose, Salz, Laktase. *Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau. **Portionsgröße:** 2,5 g, eine gehäufte Messerspitze



HIMBEERE

Aroma Chunky Himbeere-Joghurt.
Zutaten: Bio Inulin aus Agave*, Natürliches Himbeeraroma, und Himbeerfruchtstücke*, Rote Beete Saftpulver*, Säuerungsmittel, Zitronensäure, Süßungsmittel (Sucralose), Laktase. *Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau. **Portionsgröße:** 2,5 g, eine gehäufte Messerspitze.



ZIMT KAREMELL

Aroma Chunky Zimt Karamell.
Zutaten: Bio Inulin aus Agave*, Karamell Kekse, natürliches Zimtaroma, Süßungsmittel (Sucralose), Salz, Laktase. *Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau. **Portionsgröße:** 2,5 g, eine gehäufte Messerspitze.



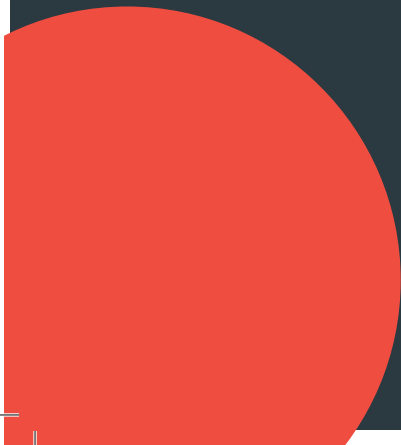
BANANE SCHOKO


Aroma Chunky Banane-Schoko. **Zutaten:** Bio Inulin aus Agave*, Schokoladenstücke, Bananenstücke*, Bananenfruchtpulver, Süßungsmittel (Sucralose), Laktase. *Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau. **Portionsgröße:** 2,5 g,



nur
NATÜRLICHE
Aromen


WAS SIND SUPERFOODS?





Unter Superfoods versteht man Pflanzen, die mit besonders vielen Nährstoffen oder einer hohen Nährstoffdichte ausgestattet sind. Pflanzliche Superhelden also. Ob im Smoothie, einem gesunden Snack oder in einem leckeren Energy Ball - Superfoods versorgen dich mit wichtigen Nähr- und Vitalstoffen, tun deinem Körper viel Gutes und bringen Abwechslung in deinen Ernährungsplan.

Ogleich es keine einheitliche Definition gibt, werden Superfoods im Allgemeinen als besonders nährstoffreiche Lebensmittel bezeichnet. Superfoods haben beispielsweise besonders viele sekundäre Pflanzenstoffe (wie Flavonoide in Blaubeeren, Açaí oder Aronia), Vitamine (wie Vitamin C und andere Antioxidantien in der Acerola-Kirsche oder sogar im Grünkohl), Mineralstoffe (wie Kalzium, Eisen und Jod im Maca Pulver und Ashwagandha) oder wertvolle Fettsäuren (wie Omega-3-Fettsäuren in der Chia Saat) oder natürliches Koffein in Guaraná. Der enorm hohe Gehalt dieser durchaus unterschiedlichen Inhaltsstoffe und die Zusammensetzung in sinnvollen Mischungen gibt Ihnen den passenden Namen: SOOPERFOOD!



WAS UNS ANTREIBT.

Wir setzen uns dafür ein, eine gesündere Welt durch regenerativen ökologischen Landbau und eine pflanzenorientierte, nachhaltige Lebensweise zu schaffen. Und wir wollen die besten Produkte dieser Welt herstellen und dir mit der Kraft ausgewählter SOOPER-FOODS dabei helfen, dein Wohlbefinden und deine Gesundheit zu unterstützen.

Wir wollen mit gutem Gewissen konsumieren und wir haben uns dazu verpflichtet, sorgsam und respektvoll mit der Natur umzugehen, einen gesunden, nachhaltigen Lebensstil zu unterstützen mit Produkten, die den Menschen dabei helfen, sich ganz einfach gut zu fühlen. Diese Philosophie kommt sowohl in unseren Produkten als auch in unserem Bemühen um das Wohlergehen unserer Mitmenschen zum Ausdruck.

Wir leben in einer Welt immer größer werdenden Herausforderungen. Raubbau, Monokultur und soziale Ungerechtigkeit.

Ressourcen werden knapper, die Temperaturen steigen, die Bevölkerungszahlen wachsen und in einigen Teilen dieser Welt, woher wir unserer Rohstoffe beziehen, wird die Kluft zwischen Arm und Reich immer größer. Wir sehen die soziale und gesellschaftliche Verantwortung und möchten einen Beitrag leisten.

Wir möchten helfen. Und wir gehen davon aus, dass du das auch willst. Deshalb spenden wir in Kooperation mit Share the Meal mit jeder Bestellung aus einem Abo eine lebenserhaltende Mahlzeit für einen Menschen in Not.

Erfahre mehr unter

www.sooperfood.de/give.



unsere liebsten
SOOPERBALL
Rezepte

BALLS.

SUPERBERRIE BALLS

120 g Cashew Nusskerne
100 g gefrorene Waldbeeren
120 g entsteinte Datteln
1 Portion Fem Balance Boost
3 Portionen Beauty Boost
1 Portion Basic Plant Protein
Kokosnussraspeln

MAGIC CACAO NUSS BALLS

120 g Cashew Nusskerne
100 g gefrorene Waldbeeren
120 g entsteinte Datteln
1 Portion Fem Balance Boost
3 Portionen Beauty Boost
1 Portion Basic Plant Protein
Kokosnussraspeln

SCHOKO-CHERRY BALLS

100 g Cashew Nusskerne
120 g getr. Sauerkirschen
120 g entsteinte Datteln
3 Portionen Magic Cacao
1 Portion Pink Love
20 g Kakaonibs
Kokosnussraspeln

PROTEIN BALLS

150 g Rosinen
25 g getrocknete Cranberry
25 g entsteinte Datteln
110 g Walnüsse
1 Portionen Skinny Protein
1 Portion Basic Plant Protein
1 Messerspitze Zimt

GOLDEN LOVE BALLS

120 g Cashew Nusskerne
120 g getrocknete Papaya
120 g entsteinte Datteln
1 TL Golden Love
1 TL Ingwer Shot
Kokosnussraspeln

ENERGY BALLS

150 g Mandeln
1 EL getrocknete Goji-Beeren
200 g entsteinte Datteln
1 EL Magic Cacao
3 Portionen Energy Boost
1 Portion Matcha Boost
Kokosnussraspeln

Weitere Rezepte findest du auf unserer Website www.soooperfood.de oder in unserer Instagram-Community sooperfood.de. Hast du ein tolles Rezept, das du gerne teilen möchtest? Schicke uns dein Rezept an: your@sooperfood.de und sammle Sooperfood-Punkte für dein veröffentlichtes Rezept.

SO GEHT'S:

Diese einfachen, praktischen Balls sind klein, aber kraftvoll und stecken voller Nährstoffe und geben dir Energie für deine tägliche Challenge. Pack sie ein, genieße sie, wenn du einen Energieschub brauchst, oder genieße sie einfach zwischendurch oder nach dem Abendessen, wenn du Lust auf etwas Süßes hast! Sie sind einfach gemacht, du brauchst nur wenige Zutaten, einen Mixer und etwa 5 Minuten Zeit.

- 01.** Wähle und kombiniere zunächst einige der folgenden Zutaten in einer Schale:
Nusskerne: Pekannüsse, Walnüsse, Cashews, Mandeln, Erdnüsse. **Saaten:** Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Leinsaat, Kürbiskerne. **Anderes:** Kokosraspeln, Mandelsplitter, Quinoa- oder Haferflocken, Kakaonibs
- 02.** Wähle und kombiniere einige der folgenden Zutaten und lege die entkernten Datteln kurz in heißes Wasser - du kannst einen Teil des köstlichen Wassers später in die Mischung geben: **Trockenfrüchte:** Datteln, Cranberries, Sauerkirschen, Ananas, Mango, Rosinen. **Nussmus:** Cashew-, Mandel- oder Erdnussmus. Süßung: Ahornsirup, Dattelsirup, Agavendicksaft, Aroma Chunky
- 03.** Füge 3 - 4 Portionen deines Lieblings-SOOPERFOOD-Blends hinzu. Wenn du magst, verfeinere dein Rezept mit gefrorenen Früchten, mit Zimt, Muskatnuss und Himalaya-Salz. Sei kreativ!
- 04.** Gib alle Zutaten mit 1/4 Tasse des Dattel-Wassers in einen leistungsfähigen Mixer bis alles gut eingearbeitet und eine schöne, klebrige Masse entstanden ist. Die Mischung mit einem Esslöffel ausschöpfen und zu Kugeln formen. In Kokosflocken, deinem liebsten SOOPERFOOD-Blend oder gemahlene Mandeln wälzen und genießen!



A top-down photograph of a white ceramic bowl filled with granola. The granola consists of rolled oats, almond flakes, and dark seeds. Several slices of fresh figs are scattered on top. To the left of the bowl is a silver spoon with some granola on it. To the right is a glass of white milk. The background is a textured teal surface with some loose granola and seeds scattered around.

unsere liebsten
SOOPER PORRIDGE
Rezepte

PORRIDGE.

HAPPY MORNING

1 TL Beauty Boost
2 L Cell Repair
40 g entsteinte Datteln
75 g Haferflocken
200 ml Kokosmilch
100 ml Orangeensaft
1 EL Kokosraspeln
Topping mit Pfirsich

MAGIC CACAO PORRIGDE

2 TL Magic Cacao
2 EL Muscle Build Protein
2 entsteinte Datteln
350 ml Wasser
90 g Haferflocken
1 EL Mandelmus
1-2 EL Ahornsirup

APFEL-ZIMT PORRIDGE

1 Bio Apfel
1 TL Agavendicksaft
75 g Hafeflocken
200 ml Pflanzenmilch
1 TL Golden Love
1 Messerspitze Zimt
Topping mit Apfelscheiben

BANANE BLAUBEERE

150 ml Mandel- oder Hafermilch
50 g Haferflocken
1 Prise Salz
1/2 Banane
25 g Blaubeeren
1 TL Honig
1 Messerspitze Zimt
Topping mit Banane & Beeren

HIMBEEREN HAFERBREI

75 g Haferflocken
25 g Erdbeeren
25 g Himbeeren
25 g zerkleinerte Datteln
1 EL Ahorn Sirup
15 g zerkleinerte Mandeln
200 ml Pflanzenmilch

MAGIC COCOS

1 Banane
3 Melonenstückchen
1 TL Anti Stress Mix
1 TL Golden Love
300 ml Wasser
100 g Haferflocken
1-2 EL Kokosnusspulver

Weitere Rezepte findest du auf unserer Website www.soooperfood.de oder in unserer Instagram-Community sooperfood.de. Hast du ein tolles Rezept, das du gerne teilen möchtest? Schicke uns dein Rezept an: your@soooperfood.de und sammle Sooperfood-Punkte für dein veröffentlichtes Rezept.



SO GELINGT ES:

Porridge ist ein Haferbrei und besteht hauptsächlich aus Haferflocken. Diese werden mit deiner Lieblingsflüssigkeit wie Milch, Wasser oder Mandelmilch aufgekocht und dabei angerührt. Haferflocken gelten schon zu Recht als Superfood, weil sie komplexe Kohlenhydrate, pflanzliche Proteine und zahlreiche Mineralstoffe sowie Omega-3-Fettsäuren enthalten.

Aus diesem Grund ist ein Porridge von keinem gesunden Frühstück wegzudenken. Wir finden auch, dass Haferflocken völlig unterbewertet sind. Deshalb zeigen wir dir jetzt im Folgenden, wie du ein Porridge Grund-Rezept schnell und easy zubereiten kannst.

- 01.** Haferflocken mit einer Prise Salz, 250ml Wasser oder pflanzliche Milch sowie einem Süßungsmittel nach Wahl (Aroma Chunky, Honig, Nußmus oder Agarvensirup) in den Topf geben und kurz aufkochen (nicht vergessen gut umrühren).
- 02.** Deinen Brei vom Herd nehmen, jetzt deinen Lieblings-SOOPERFOOD-Mix hinzugeben und etwa 3-5 Minuten ziehen lassen.
- 03.** In eine Schüssel geben, mit frischen Früchten, Nüssen und Toppings (sei einfach kreativ) garnieren und genießen!

Teile ein Bild deiner ersten SOOPERFOOD-Porridge auf Instagram unter **[sooperfood.de](https://www.instagram.com/sooperfood.de)**



SMOOTHIE.

AVOCADO SMOOTHIE

1 Apfel (mit Schale)
1 Banane
1 TL Matcha Boost
1 TL Daily Green
1/4 Avocado, entkernt
Saft einer Orange
1 Messerspitze Ingwer
200 ml Wasser

GRÜNER MANGO SMOOTHIE

300 g Mangostücke
1 Banane
1 Maracuja
150 ml Wasser
1 TL Daily Green
1 TL Cell Repair
ein wenig Zitrone

SELLERIE SMOOTHIE

2 Stangen Staudensellerie
1 TL Pink Love
1 TL Muscle Build Protein
1 Scheibe Ananas
1 Orange
Eiswürfel

BLUEBERRY SMOOTHIE

20 g gefrorener Spinat
75 g gefrorene Heidelbeeren
1 Orange
1 Banane
1 EL Cell Repair
1 TL Daily Green
100 ml Wasser

DEEP PURPLE SMOOTHIE

1 Orange
120 g Himbeeren
100 g Rote Beete
1 Messerspitze Ingwer
1 Meesserspitze Minze
1 TL Pink Love
1 EL Cell Repair
1 Dattel entsteint

ENERGY SMOOTHIE

3 Esslöffel Kokosmus
1 EL Energy Boost
1 EL Muscle Build Protein
1 Banane
1 Banane
1 EL Gojibeeren
Eiswürfel

Weitere Rezepte findest du auf unserer Website www.soooperfood.de oder in unserer Instagram-Community sooperfood.de. Hast du ein tolles Rezept, das du gerne teilen möchtest? Schicke uns dein Rezept an: your@soooperfood.de und sammle Sooperfood-Punkte für dein veröffentlichtes Rezept.



SO GELINGT ES:

Smoothies sind eine praktische und leckere Möglichkeit, um eine extra Portion Obst und Grünzeug in deinen Alltag zu zaubern. Du kannst einen Smoothie bereits zum Frühstück oder als leckere Zwischenmahlzeit trinken. Grundsätzlich gilt, je mehr Obst du hineingibst, desto mehr Zucker hast du später in deinem Mix.

Die Reihenfolge, in der du die Zutaten in deinen Mixer gibst, spielt auch eine wichtige Rolle. Damit dir ein perfekter Smoothie gelingt, solltest du zuerst etwas Flüssigkeit und die harten Zutaten, die länger brauchen, in den Mixer geben, wie beispielsweise Eiswürfel, gefrorene Bananenscheiben, Nusskerne, Steinobst, Ingwer oder Ähnliches. Bereits hier kommen auch schon deine SOOPERFOOD-Mischungen hinzu. Dann kommen die übrigen Zutaten wie Kräuter, Beeren und Blattgemüse in den Mixer. Hier für dich die einzelnen Schritte:

- 01.** Gib zunächst eine Tasse Wasser, frischen Saft, Hafermilch, Mandelmilch oder Kokoswasser in deinen Mixer.
- 02.** Füge 3-4 Portionen deiner Lieblings-SOOPERFOOD-Mischungen hinzu. Du hast bestimmt schnell raus, was am besten für dich ist.
- 03.** Obst (bspw. Äpfel, Bananen, Beeren, Mango, Kiwi, Melone), Gemüse (bspw. Sellerie, Grünkohl, Rucola, Spinat) und Extras (bspw. Nussmus, Gewürze, Ingwer). Die harten Zutaten zuerst mixen.
- 04.** Ganz zum Schluss kannst Du die Zutaten in Deinen Smoothie geben, die nicht unbedingt gemixt werden müssen, wie beispielsweise Flohsamenschalen und Kleie. Diese Zutaten rührst du einfach nur mit einem Löffel unter deinen Smoothie.

Teile ein Bild deines ersten SOOPERFOOD-Smoothies auf Instagram unter [sooperfood.de](https://www.instagram.com/sooperfood.de)

7-TAGE KUR.

Wenn du dich in letzter Zeit immer öfter schlapp und energielos fühlst oder du auch schon mal über ein „Reset“ nachgedacht hast, um dich in deinem Körper wieder wohlfühlen, dann kann sich ein detoxen durchaus lohnen.

Es muss auch nicht gleich die komplette Ernährungsumstellung sein. Aber eine kleine Detox-Kur von Zeit zu Zeit hilft, deinen Körper von unnötigem Müll zu befreien. Probiere doch einfach mal eine 7-Tage-Detox-Kur aus und überzeuge dich selbst davon, wie positiv dein Körper darauf reagieren wird.

Das 7-Tage Kur-Set beinhaltet:

- * Cell Repair Protein Mix
- * Daily Green Mix
- * Golden Love Mix
- * Beauty Boost
- * 7-Tage Kurplan mit vielen Rezepten

ABONNIEREN UND SPAREN.

Übrigens: Mit einem Abo deiner Lieblingsmische sparst du, während du deinem Körper etwas zurückgibst und deine Akkus mit unseren Sooperfoods neu auflädst. Wir haben für dich ein attraktives Abo-Modell erarbeitet, das absolut keine versteckten Kompromisse eingeht. Genau wie unsere Produkte, damit du einfach genießen kannst:

15 % Rabatt auf jede Abo-Bestellung
Abo jederzeit kündbar
Immer GRATIS Standard-Versand
Flexible Bestellkonditionen
Zugang zu neuen Produkten
und vieles mehr!



**SOOPER
FOOD**

Living Healthy. Stay Cool.

Organic Superfood Mix

**SOOPER
FOOD**

Daily Green

Bio Trinkmischung
+ Weizengras
+ Getreidegras
+ Moringa
+ Spirulina
+ Saftobst

NET WT 8.8 OZ | 250g

Organic Superfood Mix

**SOOPER
FOOD**

Energy Boost

Bio Trinkmischung
+ Rohkakao
+ Lúcumá
+ Maca
+ Banane
+ Açaí

NET WT 8.8 OZ | 250g

Organic Superfood Mix

**SOOPER
FOOD**

Cell Repair

Vegane Bio Protein
Trinkmischung
+ Spirulina
+ Moringa
+ Erbsenprotein
+ Hanfprotein

NET WT 8.8 OZ | 250g



Living Healthy. Stay Cool.

Sooperfood GmbH | Sottorfallee 13 | 22529 Hamburg, Germany
+49 (0)40 42103620 your@sooperfood.de | www.sooperfood.de