



Sprossit[®]
NEUJAHR
SUMMIT

Fit, Gesund & Vital ins
neue Jahr & Leben

2023



SPROSSIT NEUJAHR®

Gesund, Fit Und Vital Ins Neue Jahr & Leben

von & mit Angelika Fürstler

Hinweis:

Ergänzende und detailliertere Informationen zum Saatgut, Sprossen-/Mikrogrün-Ziehen und zu weiteren Rezepten, etc. findest du in meinen Büchern

* "Sprossen und Mikrogrün:

Die Ultimativen Superfoods aus dem eigenen Küchengarten"

„Sprossen & Keimlinge: 15-Minuten-Rezepte mit Vitalstoff-Food"

und bald ist es weit.

Das Warten hat sich gelohnt. Im Februar 2023 erscheint mein 3. Buch:

„High Vibe Food"

Hier geht's zu meiner Ressourcenliste
mit allen aktuellen Produkttipps & Promocodes



Copyright © 2011-2023 Angelika Fürstler , HighVibe® & Sprossit Neujahr ® sind eine eingetragene Marke

Bitte beachte: Kein Teil des Inhalts (Fotos, Namen, Rezepte, Videos, etc.) darf ohne vorherige schriftliche Bestätigung von Angelika Fürstler weitergegeben oder veröffentlicht oder unter einem 3. Namen verwendet werden. Die Inhalte dürfen nur im Original mit Quellenverweis "Angelika Fürstler, www.angelikafurstler.com" und meinem Wissen weitergegeben werden.

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. Der Autor teilt hierbei ihre eigenen Erfahrungen. Der Autor ist kein Arzt und gibt keine medizinischen oder gesundheitlichen Empfehlungen. Nichts, was in den Inhalten des Anbieters enthalten ist, ist dazu bestimmt, Krankheiten zu diagnostizieren oder zu behandeln. Der Anbieter ist kein Arzt und gibt keine medizinischen oder gesundheitlichen Heilversprechen ab. Die Inhalte dürfen nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und Beginn, Änderung oder Beendigung einer Behandlung von Krankheiten verwendet werden. Konsultieren Sie bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer ihren behandelnden Arzt

Dieses Dokument enthält Verknüpfungen zu Websites Dritter ("externe Links"). Diese Websites unterliegen der Haftung der jeweiligen Betreiber. Der Anbieter hat bei der erstmaligen Verknüpfung der externen Links die fremden Inhalte daraufhin überprüft, ob etwaige Rechtsverstöße bestehen. Zu dem Zeitpunkt waren keine Rechtsverstöße ersichtlich. Der Anbieter hat keinerlei Einfluss auf die aktuelle und zukünftige Gestaltung und auf die Inhalte der verknüpften Seiten. Das Setzen von externen Links bedeutet nicht, dass sich der Anbieter die hinter dem Verweis oder Link liegenden Inhalte zu Eigen macht. Eine ständige Kontrolle der externen Links ist für den Anbieter ohne konkrete Hinweise auf Rechtsverstöße nicht zumutbar. Bei Kenntnis von Rechtsverstößen werden jedoch derartige externe Links unverzüglich gelöscht.

Dieses Dokument enthält Promo-Codes mit Preisreduktionen für den Leser. Hierbei hält es sich um Affiliate-/Partner-Codes, wo der Leser einen Spezial-Rabatt bei ausgewählten Partnerfirmen des Autors bekommt und der Autor eine Provision für jede erfolgreiche Weiterempfehlung. Diese Provisionen fließen zu 100% in die non-profit „BlissPlanet“ Projekte des Autors und so spart sich nicht nur der Leser etwas mit jedem Kauf, sondern unterstützt auch Projekte für den guten Zweck.

Die auf dieser Website veröffentlichten Inhalte unterliegen dem Urheber- und Leistungsschutzrecht. Jede vom Urheber- und Leistungsschutzrecht nicht zugelassene Verwertung bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Anbieters oder jeweiligen Rechteinhabers. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigung, Bearbeitung, Übersetzung, Einspeicherung, Verarbeitung bzw. Wiedergabe von Inhalten in Datenbanken oder anderen elektronischen Medien und Systemen. Inhalte und Rechte Dritter sind dabei als solche gekennzeichnet. Die unerlaubte Vervielfältigung oder Weitergabe einzelner Inhalte oder kompletter Seiten ist nicht gestattet und strafbar. Lediglich die Herstellung von Kopien und Downloads für den persönlichen, privaten und nicht kommerziellen Gebrauch ist erlaubt.

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. Dieses Dokument enthält Eigenwerbung und Werbung aufgrund von Affiliateverlinkung.

Herzlich Willkommen und Sprossit Neujahr®




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

Ich glaube, dass alles im Leben aus einem besonderen Grund zu uns kommt. Alles hat einen Sinn. Und die Antworten auf unsere Wünsche und Fragen kommen in allen möglichen Formen! Zeichen sind überall – wir müssen sie nur wahrnehmen. Ich glaube, wenn die Zeit für etwas gekommen ist und wir bereit dafür sind, dann öffnen sich alle Türen. Und diese können uns wiederum völlig neue Welten eröffnen. Und vielleicht ist ja jetzt gerade so ein Moment?

Ein neues Jahr liegt vor uns. Was braucht es, dass dieses Jahr 2023 zum besten Jahr deines Lebens bis jetzt wird? Wie möchtest du dich fühlen? Was möchtest du erleben? Welche Visionen, Träume und Ideen möchtest du verwirklichen? Was wenn es jetzt erst richtig los geht?

Ich glaube, wir alle sind aus einem ganz besonderen Grund hier – nämlich um zu sein, wer wir wirklich sind. Je näher wir zu unserer wahren Natur und uns selbst kommen, je mehr wir auf unser Herz und unsere Intuition hören, umso mehr wir unsere „BeRUfung“ und mehr von dem machen, was uns wirklich auf jeder Ebene erfüllt, umso glücklicher, lebendiger & erfüllter fühlen wir uns. Macht das Leben nicht viel mehr Spaß, wenn wir so „in the flow“ sind?





Was hat das jetzt alles mit Sprossen zu tun?

Unsere Lebensmittel sollten doch eigentlich **Mittel zum Leben** sein und uns dabei unterstützen, die beste Version von uns selbst zu sein. Wenn wir uns anschauen, was heutzutage in unserer Gesellschaft so gegessen wird, dann wäre „(Zer-) Störungsmittel“ wohl die passendere Bezeichnung.

Obwohl Menschen so viel und so oft essen, wie noch nie zuvor in der Geschichte, (ver-) hungern sie sozusagen auf zellulärer Ebene. Es mangelt nicht nur an Nährstoffen, sondern vor allem auch an Lebensenergie im Essen. Diese fehlende Energie versucht man dann durch



Aufputzmittel, wie Zucker, Kaffee, etc. wiederherzustellen und natürlich gibt es auf der anderen Seite auch wieder „Betäubungsmittel“, wie Alkohol & Co. Diese Art der Ernährung blockiert uns auf allen Ebenen! Je weiter weg unser Essen von dessen ursprünglichen Zustand ist, also umso denaturierter unsere Nahrung ist, umso weiter weg bringt sie uns von uns selbst. Sie macht uns müde, stumpft uns ab und paralyisiert uns regelrecht. Wir können nicht wirklich klar denken oder handeln und so bleiben wir in einem Art „Schlafzustand“. So sahen die ersten 22 Jahre meines Lebens aus, bis ich dann durch einen „Schicksalsschlag“ wachgerüttelt worden war.



Mein Aufweckruf und Weg zur Veganen Ernährung

Rückblickend kann ich sagen, was für ein Geschenk also, dass ich mir im Jahr 2009 eine heftige „Virus“-infektion und mehrfache bakterielle Infektionen „eingefangen“ hatte, als ich in Mexico lebte. Nach 3 Wochen Medikamenteneinnahme klappte ich schließlich zusammen und landete wiederholt im Krankenhaus. Die Virusinfektion war so stark, dass ich einen arrhythmischen Herzfehler hatte und das in so jungen Jahren. Das war mein Aufweckruf und ich wusste, dass ich im wahrsten Sinne des Wortes auf mein Herz und hören musste – selbst, wenn ich keine Ahnung hatte, wohin die Reise gehen sollte. Auch wenn etwas Angst dahintersteckte, unbekannte Wege zu gehen, so wusste ich, es ist der einzig richtig Weg und alles was ich brauche wird am Weg zu mir kommen. Und so war es auch.

Nachdem ich auch Sinusitis und Halsweh hatte, dachte ich damals, dass Kuhmilch mit Honig helfen würde. Zum Glück sagte mir ein Freund aus Amerika, wie schädlich Milch sei und dass es genau das Gegenteil von dem bewirkt, was ich eigentlich möchte. Ich dachte mir... „Aber wieso sagt dann jeder ich soll viel Milch trinken? ...vor allem Milch mit Honig, wenn ich Halsweh hab? Mein Oma hat mir das so gesagt...meine Mama... ich lese es in Zeitschriften... „.

Und das war ein Moment in meinem Leben, der alles verändert hat. Ich dachte mir, „Wenn das nicht stimmt, was stimmt denn noch nicht alles?“. Das war der Beginn einer langen Reise von viel „Trial & Error“, vielen Fehlern, vielen Erkenntnissen. Ich bin so ziemlich in alle Fallen der Lebensmittelindustrie gefallen (von Sojamilch über Agavendicksaft...aber man lernt ☺) Damals begann ich sofort Schritt für Schritt auf eine vegane Ernährung umzustellen und ich fühlte mich ehrlich gesagt von Tag zu Tag besser. An erster Stelle ging es mir natürlich auch darum, meinen Körper, den ich 22 Jahre lang als eine Müllhalde für Tier- & Industrieprodukte missbraucht hatte, zu entgiften. Alleine die bewusste Entscheidung, keinen „Müll“ mehr hinunterzuschlucken, war eine riesen Erleichterung auf jeder Ebene. Die Umstellung auf Rohrzucker- und Gluten-freie Ernährung war dann der nächste große Entwicklungsschritt, der zu noch mehr Leichtigkeit, Klarheit und Wohlbefinden führte.



Nach einiger Zeit musste ich trotzdem feststellen, dass mir noch irgendetwas fehlte bzw. dass irgendetwas noch nicht so ganz stimmig war. Nach dem Essen hatte ich oft, trotz biologischer Vollwertkost, das Gefühl nicht vollkommen genährt zu sein. All diese teuren Superfood-Pulverchen und Nahrungsergänzungsmittel brachten auch nicht das, was sie versprochen. Ich fühlte mich unrund und dachte mir: „Irgendetwas gibt es noch, wovon ich noch nichts weiß. Was ist es?“. Und so stellte ich mir die Frage, wie ich mich auf ganzheitlicher Ebene ernähren kann – für das Leben in mir, ein Leben lang.

Was Sprossen mit mir gemacht haben ;)

So wurde ich im Zuge meiner Recherche wieder auf Sprossen aufmerksam. Natürlich passierten mir am Anfang die typischen Anfangsfehler und ich lernte wiederum viel aus „Trial & Error“ Erfahrungen. Je mehr Sprossen ich jedoch in mein Leben integrierte, umso besser ging es mir und zum ersten Mal in meinem erwachsenen Leben fühlte ich mich wieder richtig genährt. Was für ein Gefühl! Es war, als wenn ich dadurch selbst aus meinem Dornröschenschlaf geweckt wurde. Auch wenn ich vorher schon gesund, fit & vital war – war es überhaupt kein Vergleich zur Lebendigkeit, Lebenskraft und Lebensfreude, die ich jetzt verspürte.



Ich war klarer, aufgeweckter, brauchte weniger Schlaf, fühlte mich besser, war produktiver und einfach wieder „bei mir selbst“, gab deutlich weniger Geld fürs Essen aus und genoss die frischesten leckersten Lebensmittel, ohne einkaufen zu gehen.



Die große Vision

Ich fragte mich: „Wieso wissen nicht mehr Menschen davon? Es würde so vielen helfen... wie es auch mir geholfen hat und alle, die ich kenne...“ **Ein Licht ging auf** und es war mir klar, dass ich **dieses Geheimnis mit der Welt teilen möchte und muss**. Meine Vision ist es, **Sprossen in jeden Haushalt zu bringen**, denn **jeder Mensch verdient es, dieses Wissen zu haben und für sich und seine Familie zu nützen**. In diesem Neuen Jahr möchte ich über kostenlose Videos, Ebooks, Social Media als auch Bücher, Online-Kurse & Veranstaltungen (und vor allem den Sprossen Vitality Club) so viele Menschen, wie möglich damit bereichern. Genau deshalb, bin ich so dankbar, dass **Du** jetzt mit dabei bist und durchs **Sprossenziehen selbst zum Botschafter und Vorbild** für einen **gesunden, ganzheitlichen Lifestyle** bist. **Entdecke & teile das Sprossenglück mit deinen Lieben!** Wie wird's jetzt noch besser? Was ist jetzt noch alles möglich?

Danke, dass du hier bist.

Viel Freude mit diesem Ebook.

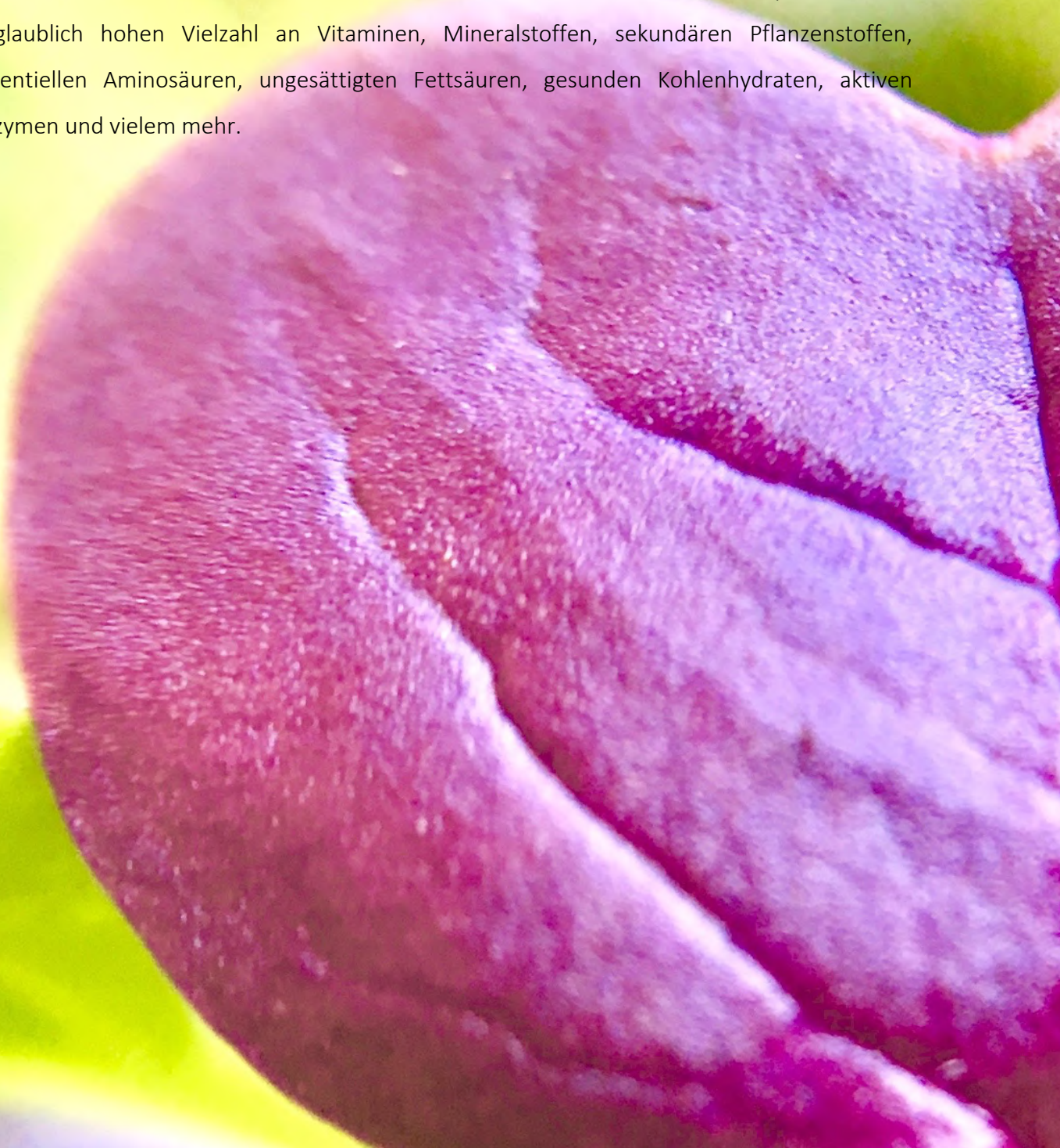
Deine,

Angelika



Sprossen - wahre Wunderlebensmittel der Natur

Neben Wildkräutern und Algen sind Sprossen, Keimlinge, Mikrogrün und auch bereits aktivierte also eingeweichte Nüsse/Kerne, etc. (die ich unter der Bezeichnung „Sprossen“ zusammenfasse) die effektivsten Superfoods - mit dem Riesenvorteil, dass du sie zu jeder Zeit an jedem Ort, egal in welchem Klima oder in welcher Jahreszeit, binnen kürzester Zeit selbst ziehen kannst. Sie sind wahre Vitalstoffbomben und beschenken unseren Körper mit einer unglaublich hohen Vielzahl an Vitaminen, Mineralstoffen, sekundären Pflanzenstoffen, essentiellen Aminosäuren, ungesättigten Fettsäuren, gesunden Kohlenhydraten, aktiven Enzymen und vielem mehr.





Was macht Sprossen so besonders?

Nie wieder in der Entwicklung einer Pflanze liefert sie so viele Nähr- und Vitalstoffe in solch einer bioverfügbaren Form wie in dieser Zeit als „aktivierter“ Samen, Keimling, Sprosse oder Mikrogrün. Während des Aktivierens und Keimens werden so genannte Anti-Nährstoffe, die für unseren Körper unverdaulich und teilweise giftig sind, kontinuierlich abgebaut. Die Samen sind dadurch leichter verdaulich und können vom Körper besser verdaut werden. Zugleich steigt die Anzahl an Nährstoffen um ein Vielfältiges (oft ums 10 bis 100-fache) an, die Bioverfügbarkeit erhöht sich und Enzyme werden aktiviert. Sprossen haben bis zu hundertmal mehr aktive Enzyme als frisches Obst oder Gemüse.

Durch das Aktivieren und Keimen verwandelst du Nahrungsmittel in wertvolle LEBENSmittel. Genau das macht den Unterschied. Sprossen sprudeln nur so vor Lebensenergie, die sich unmittelbar auf uns überträgt, wenn wir sie essen. Sie beliefern unsere Zellen mit Licht, ordnender Information und wirken schwingungserhöhend und belebend auf unseren gesamten Energiehaushalt. Das schafft die Basis für wahre Gesundheit (was mehr als nur die Abwesenheit von Krankheit ist) und wir bekommen genau das, was wir brauchen, um wieder „ganz“, „heil“ und „in Ordnung“ zu sein.





Ziehe Sprossen einfach selbst

Sprossen in den eigenen vier Wänden oder sogar auf Reisen einfach selbst zu ziehen ist kinderleicht und bringt viele weitere Vorteile:

- Sprossenziehen macht ganz einfach **Spaß**, verbindet dich wieder mit der Natur und ist eine Bereicherung für die ganze Familie!
- Sprossen sind **super schnell gemacht** und **frischer** und **gesünder** als gekaufte Sprossen oder Gemüse.
- Du hast **Zellnahrung vom Feinsten** jederzeit griffbereit und damit ein wahres Ass im Ärmel, denn bei Gemüse aus dem Handel geht der Großteil der Lebensenergie und Nährstoffe bereits durch den Transport und die Lagerung verloren.
- Du bist unabhängiger (vor allem im Winter) und hast eine riesengroße Sortenauswahl.
- Sprossenziehen vermittelt ein Gefühl des „**Weiterkommens**“, des Wachstums und des Erfolgs. Es tut der Seele gut. Sprossen machen glücklich ☺





Sprossen als Chance für dich und unsere Welt

Sprossen selbst zu ziehen hat nicht nur wundervolle Auswirkungen auf dein Leben und das Leben deiner Lieben, sondern auch auf unsere Tiere, Umwelt und unsere Erde. Hier sind nur einige Beispiele:



1. Sprossen zählen zu den **schadstoffärmsten Lebensmitteln**, da du sie in den eigenen vier Wänden selbst zuhause anbaust und sie **keinen weiteren Umweltgiften** ausgesetzt sind. Wichtig ist nur, dass du **bestes Keimsaatgut in Bio-Qualität** wählst und auf **Top Wasserqualität** zum Spülen achtest. (*Ganzheitlichen Wasseraufbereitung siehe Anhang*)
2. Sprossenziehen **reduziert den globalen Energieverbrauch** und **Umweltverschmutzung**. Du hast **frischeste Superfoods** immer essbereit zuhause (Transport, Anbau, Verpackung, Lagerung, Kühlung, etc. von Nahrungsmitteln fallen weg).
3. Sprossen sind deutlich **nährstoffreicher**, als tierische Nahrungsmittel und von daher die Lösung für **optimale Nährstoffversorgung**. Durch keinen oder sehr niedrigen Konsum an Produkten tierischer Herkunft, reduzierst du den **weltweiten Wasser- und Energieverbrauch** als auch die **globale Umweltverschmutzung**. Selbst ein einziger Tag ohne Tierprodukte (wie zB. „Meatfree Monday“ – sehr bekannt in den USA und England) macht weltweit gesehen einen riesen Unterschied. Wie viele Tierleben kannst du dadurch retten?
4. Durch das Sprossenziehen **verbinden wir uns wieder mehr mit der Natur** und ihren **natürlichen Rhythmen** und **Gesetzen**. Wir werden friedvoller, bewusster, kreativer, gutmütiger, gelassener.



Sprossen als Glücksbringer für das Leben

Was und wie wir essen wirkt sich direkt auf unser Bewusstsein, unsere Stimmung und Schwingung, unsere Gedanken, Emotionen, Handlungen - kurz: auf unser ganzes Leben aus. Mit jedem Mahl hast du sozusagen die Wahl zwischen lebensförderndem oder -(zer)störendem Effekt.

Eines ist klar, egal ob durchschnittliche Alltagsernährung oder gesunde Vollwertkost - durch das Fehlen an Licht- und Lebensenergie in unserer Nahrung kommen wir auf zellulärer und feinstofflicher Ebene zu kurz.

Sprudelnde Lebensenergie, Lebensfreude, Lebenskraft, Liebe, Bewusstheit, Verbundenheit u.v.m – all das gehört eigentlich zu unserem natürlichen Seins-Zustand. Wir haben es nur vergessen. Was wäre, wenn eine naturbelassene, hochschwingende Ernährung mit Sprossen, Mikrogrün, Keimlingen & Co. dir hilft, genau wieder in diesen Urzustand zurückzukommen? Aus eigener Erfahrung und dem Feedback von meinen Lesern und Kursteilnehmern kann ich sagen – genau das tun sie.





„Sprossit Neujahr®“ GLÜCKSBRINGER

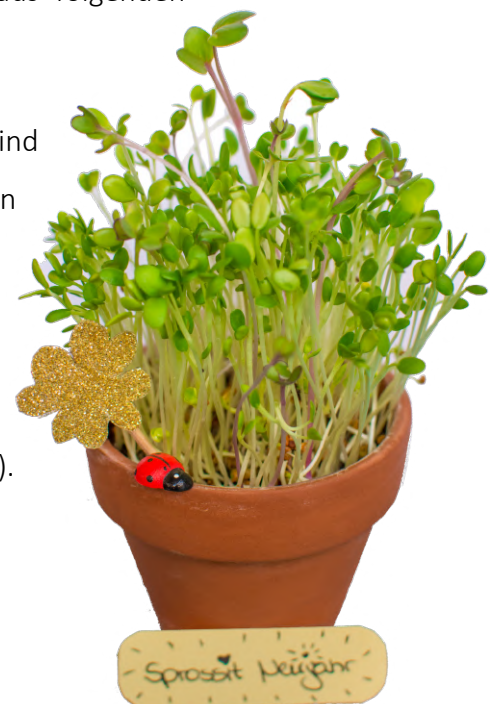
Sprossige Glücksbringer für's Neue Jahr

Gerade zum Jahreswechsel, wo sich jeder neue Vorsätze macht und mit „Prosit Neujahr“ auf ein besseres Leben anstoßt, dachte ich mir, wieso schaffen wir nicht einen neuen Brauch und schenken uns „Sprossenglück“ für das neue Jahr & für ein Leben voller Leben?

Sprossit Neujahr Geschenks-Ideen

Statt Marzipan-Schweinchen oder Plastik-Kleeblatt ein Päckchen oder **Säckchen Kleesamen** (oder andere Biokeimsaaten) als **Symbol für Glück, Gesundheit, Erfolg und Wachstum**? Was für ein wertvoller Wegbegleiter für das neue Jahr und das Beste daran ist, dass dir die Sprossen dann auch wirklich das bringen (Gesundheit, Vitalität, etc.), wenn du sie ein paar Tage danach isst. Am Liebsten stelle ich „**SprossenGlücks-Päckchen**“ “ das aus folgenden Inhalten besteht/bestehen kann:

1. Ein selbstgemachter „Sprossit Neujahr“ **Glücksbringer**. Das sind kleine Tontöpfe, die du mit Erde befüllst, dekorierst und dann Mikrogrün nach Wahl drin wachsen lässt. (Gleich mehr dazu weiter unten)
2. Mit dazu ein kleines Säckchen oder Päckchen mit Bio-Keimsaat: am Liebsten eine meiner Sprossenmischungen (siehe weiter unten).





3. Ein kleines Sprossit Neujahr Kärtchen, mit deinem Neujahrs-Wunsch auf der Rückseite.



(Karte 1)

4. Und je nachdem, ob die/der Beschenkte, schon Sprossen & Co kennt schenke ich ihnen meine Bücher dazu bzw. gebe ihnen folgende Erklärung, wie sie die „Sprossit Neujahr Glücksbringer“ selbst machen können und auch ihre Lieben beschenken können.



Sprossit Neujahr Glücksbringer

Sprossen bringen Glück - verschenkst du es? Hier ist die Schritt-für-Schritt Anweisung, wie du deine eigenen „Sprossit Neujahr Glücksbringer“ machst und so deine Lieben mit einem Geschenk für's Leben überrascht. 😊

Das brauchst du:

- **Bio-Keimsaat deiner Wahl**

Angelika's SprossenGlücks-Mischung:

Violetter Klee und/oder Rotklee, Rosenklee oder sonst Alfalfa + Radieschen (5%)

Angelika's Sprossit-Neujahr-Mischung (Version 2020):

Violetter Klee (50%) + Grünkohl (20%) + Raps (20%) + Radieschen (5%) + Rucola (5%)

- Angelika's Sprossit-Neujahr-Mischung 2021:

Rosenklee (75%) + Raps (10%) + Grünkohl (7%) + Brokkoli (7%) + Kohlrabi (6%) + Radieschen (4%) (Einweichen: 8h, Ernte nach 5-6 Keimtagen als Sprosse, 7-14 Tagen als Mikrogrün)

- [Meine Sprossen-Mixes bekommst du auch hier zu kaufen](#) (bei Microgreenshop und den Sprossit-Mix bei Sprossensamen.ch + Via-Verde)

Oder andere Keimsaat deiner Wahl, wie zB. Sonnenblumenkerne (mit Schale) für Sonnenblumengrünkraut, einzelne Sorten oder Getreide für Gräser, etc.

- **Kleine Tontöpfe mit Untersetzer**
- **Erde in Bio-Qualität** (auch Kokosnusserde ist möglich)
- **Dekoration deiner Wahl** : So kannst du zum Beispiel Kleeblätter, Hufeisen, Marienkäfer, etc. ausschneiden, einen Zahnstocher daran befestigen und die Deko in die Erde stecken. Gerne kannst du noch weitere Glücksbringer, wie Marienkäfer aus Holz oder Edelsteine, etc. integrieren. Lass deiner Kreativität freien Lauf 😊

Hinweis: Die SprossitNeujahr's Glückbringer kannst du ungekeimt verschenken. So kann jeder zu Neujahr beim „SprossitNeujahr Ritual“ seine Intention für das Jahr setzten. Oder du kannst



die Glücksbringer für das Neue Jahr schon mit wachsendem Mikrogrün verschenken.

So einfach geht's:

1. Keimsaat über Nacht (ca. 8-12 Stunden) in Trinkwasser einweichen, danach gut durchspülen. Optional kannst du die Keimsaat auch direkt im Topf befeuchten (siehe Punkt 3)
2. Die Tontöpfe mit Erde füllen. Die Erde sollte nicht zu luftig und auch nicht zu hart zusammengedrückt sein. Etwas mit Wasser beträufeln, sodass die Oberfläche gleichmäßig ist.
3. Die eingeweichte Keimsaat gleichmäßig und nicht zu eng aneinander verteilen. Mit einem kleinen Teller, feuchten Küchentuch oder Klarsichtfolie so bedecken, dass noch Luft dazu kommt, jedoch nicht zu viel, damit die kleinen Keimlingen nicht austrocknen.
4. Jeden Morgen und Abend täglich mit etwas Wasser besprühen. Ab dem 3. bzw. 4. Tag, sobald die Sprösschen ihre Wurzeln in der Erde haben, die Bedeckung entfernen und nun 1-2 x pro Tag gießen. Schau, dass sie es nicht zu nass/feucht aber auch nicht zu trocken haben. Direktes Sonnenlicht vermeiden.
5. Dekoration nach Belieben gestalten (Vorlagen siehe nächste Seite) und jederzeit zusammen mit einer inspirierenden Karte & persönlichen Sprossit Neujahr's Wünschen verschenken. Das Mikrogrün kann im Durchschnitt ab dem 7. bis zum ca. 15 Tag oder sogar bis zum 20. geerntet werden. Viel Freude beim Verschenken! Poste dein Foto mit #sprossitneujahr #sprossitneujahr2023 #angelikafürstler und gewinne tolle Preise.





Dekoration zum Ausschneiden





HIGH ON SPROUTS.





Dekoration zum Ausschneiden

Dekorations Vorlagen

1. Vorlagen ausdrucken,
2. ausschneiden,
3. auf einem Zahnstocher kleben
4. in die Erde im Tontopf stecken
5. mit Freude verschenken



SPROSSIT NEUJAHR - www.sprossitneujahr.com by Angelika Fürstler, 2019



Dekoration zum Bemalen

Das Jahr 2023 ist für mich wieder das Jahr der Lotus-Blume. So ist diese Lotusblume dieses Jahr bei mir omnipräsent. Du kannst sie zum Beispiel ausdrucken, unter eine Glasplatte legen und danach mit Windowcolours nachmalen und sobald sie getrocknet ist, zB. auf Blumentöpfe, Weizengrassiebe oder dein Sprossenglas kleben. Eine etwas fortgeschrittenere Version wäre, Blumenübertöpfe zum Beispiel mit Keramikfarben oder Sprossengläser mit Glasfarben direkt zu bemalen und dann im Ofen einzubrennen. Windowcolours sind insofern praktisch, da du die Deko immer ändern kannst, wenn du möchtest und auch für Kinder ist es ideal, denn du kannst Sprossit Neujahr-, Oster, Geburtstags-, Sommer- und Weihnachts-Versionen machen. So habt ihr immer kreativen Bastelspaß und könnt immer das gleiche Equipment verwenden. Natürlich kannst du diese Lotusblume auch einfach ausdrucken ;)





Sprossit Neujahr's Kärtchen Selbstgemacht

Was für eine tolle Idee, deine SprossitNeujahr's Glückwunschkarten einfach selbst zu machen

☺ Dieses Jahr habe ich diese mit der Tante meines Mannes zusammen gebastelt ☺ Ging schneller, als man denkt und es war vor allem so eine schöne Zeit ☺ Gerade heutzutage, wo man alles kaufen kann und wo so viel konsumiert wird – wie schön ist es, wenn man noch selbstgemachte Geschenke bekommt? Mit Liebe gemacht und mit den besten Intentionen geschenkt ☺ Sei kreativ und ich freue mich, deine SprossitNeujahr Glücksbringer-Geschenke zu sehen. #sprossitneujahr #sprossitneujahrglücksbringer #sprossenbringenglück #angelikafürstler @angelikafurstler_offizilell (ig) @angelikafurstleroffiziell (fb)





Sprossit Neujahr Glücksbringer

als stylische Deko mit Mehrwert

Ich habe mir für dieses Jahr einen Bonsai-Topf mit Untersetzer gekauft, wo ich ab jetzt Mikrogrün ziehe und direkt als essbare Deko am Esstisch platziert habe. Es ist einfach so ein Geschenk, weil wir den Microgreens wirklich täglich beim Wachsen zusehen können und sie dann auch direkt am Esstisch ernten können, wenn es so weit ist. Das nenne ich mal „erntefrisch“! ☺ Es ist mein Sprossit Neujahr's Glücksbringer – dementsprechend denke ich auch immer an meine Intentionen für das Jahr, wenn ich ihn sehe.

Tolle Idee und auch eine super „Snackbox“ für zwischendurch. Du kannst alles darin wachsen lassen. Vor allem Sonnenblumengrünkraut ist genial, aber auch Koriander, etc. Ich liebe es auch als Snack zwischendurch oder manchmal steh ich ein paar Minuten davor und esse & genieße diese Microgreens.



Optional kannst du dir auch 2 oder mehr davon anlegen, dann kannst du sie so bepflanzen, dass du immer einen Topf mit frischem Mikrogrün hast. (Evergreen ☺)

Übrigens: Braun war eigentlich nicht so meine Top-Farbe – das war aber das einzige passende Bonsai-Set in der Gärtnerei. Mittlerweile liebe ich es. Ich bin mir sicher, du findest auch tolle Sets online.



* SPROSSIT NEUJAHR® RITUAL *

Seit Jahren weiche ich über die Silvesternacht (oder am 1. Tag des Neuen Jahres) meine [Neujahrs-Sprossenglücks-Mischung](#) (Sprossit-Mix) ein, während ich gleichzeitig meine Intention für die kommenden 365 Tage projiziere. Wie das typische Bleigießen in der Silvesternacht für viele ein beliebtes Ritual ist, so ist das einfach meine Art, in das neue Jahr zu starten. Mittlerweile haben sich bereits Menschen aus der ganzen Welt diesem Brauch angeschlossen. Wir finden diese Idee einfach schön und bereichernd, du auch?

So einfach geht's:

1. Mach es dir bequem und schaff dir ein entspannendes Ambiente – gerne mit Kerzenschein, auch Musik, wenn du möchtest. Setz dich in Ruhe hin, atme durch und geh nach innen. Spüre rein. Jetzt ist es Zeit, ehrlich mit dir selbst zu sein und einfach mal alles, was nicht „Deins“ ist, zu erkennen und mit Dankbarkeit loszulassen.





Und jetzt stelle dir die Fragen:

- Wie möchte ich wirklich leben?
- Wie möchte ich mich fühlen?
- Was ist mein größter Traum?
- Wie wird 2023 zum besten Jahr meines Lebens bis jetzt?
- Was macht mich wirklich glücklich?



Du brauchst keine konkreten Antworten im zu Kopf finden. Das Einzige was zu tun ist – ist mit deinem Herzen zu spüren! Konzentriere dich wirklich darauf, wie du dich fühlen möchtest und fühle dich auch gleich so. Das nennt man Schwingungserhöhung auf Knopfdruck und es bewirkt wahre Wunder. Das Allerwichtigste im Leben ist, dass du glücklich bist – in der Liebe, in der Dankbarkeit und in Frieden. Denn dann kommt der Rest von ganz alleine. Lass dir Zeit. Gerne kannst du auch in deinem Journal darüber schreiben, welche Bilder, Ideen, etc. hochkommen... zeichne, tanze oder singe das Gefühl – was auch immer aus dir kommt – lass es sein. Lass die Leinen los und sei frei.

2. Wenn du das Gefühl ganz klar spüren kannst, dann projizierst du deine Intention einfach auf das Saatgut und wenn du das Saatgut nun einweichst, dann „tunest“ du dich wieder auf dieses Gefühl des erfüllten Wunsches – dieses Seins-Zustandes. Du kommunizierst hier mit deinem Herzen und die Schwingungen übertragen sich.

3. Am nächsten Tag gießt du das Einweichwasser ab (verwende es gerne zum Zimmerpflanzen gießen), spülst das ganze gründlich durch und je nachdem, welches Saatgut es ist und ob du es als Sprosse oder Mikrogrün, etc. genießen möchtest, keimst du es dementsprechend weiter.



Deine neue Meditation

Ab jetzt kannst du Sprossenspülen als Meditation und Zeit des klaren Geistes, des offenen Herzens, des Bewusstseins, der Präsenz, der Dankbarkeit und des Wachstums auf allen Ebenen sehen. Sprossen sind zusammen mit allen anderen „High Vibe® Foods“, wie ich sie gerne nenne, der Treibstoff, mit dem du deine Träume Schritt für Schritt Wirklichkeit werden lässt. Mit dieser etwas anderen Art Sprossen zu spülen hast du gleichzeitig hast du sozusagen einen „Accountability Partner“, wie man auf Englisch sagt, also jemanden, mit dem du regelmäßig immer eincheckst und über deine Ziele und deinen Fortschritt sprichst. So sind die Sprossen praktisch dein Coach oder viel besser noch die Erinnerung nach „Innen“ zu gehen und auf deinen „inneren Kern“ – dein Herz zu hören, denn nur hier findest du deine Wahrheit und deinen Weg. Vertraue deiner Intuition.

Ist das nicht ein genialer Mehrwert?

Wenn du gleichzeitig noch effizienter sein möchtest, dann habe ich noch einen Tipp für dich. Während meiner „Sprossen-Spül-Meditation“ (nennen wir sie mal so hihih) tu ich außerdem „Öl ziehen“. Das ist also eine Mundhygiene vor dem Zähneputzen, wo ich für 5-20 Minuten ein spezielles Zahnöl in meinem Mund habe. Gleich danach putze ich mir die Zähne und so habe ich 3 Aktivitäten in einer kombiniert. 😊

Was bringt's?

Energie folgt der Aufmerksamkeit und je bewusster du in allen Bereichen und Aktivitäten deines Lebens bist, umso wohler wirst du dich fühlen. Mit unseren Gedanken erschaffen wir unsere Realität und je positiver wir diese ausrichten können, umso gelassener wir sein können, umso besser. So sehe ich dieses Ritual, das du natürlich nicht nur zu Neujahr, sondern immer machen kannst, wirklich als ständiger Begleiter für unser Wachstum auf jeder Ebene. Eine nette, lebendige, bunte Erinnerung des Lebens, voll zu Leben!



DAS SPROSSENPRINZP - „SoulSprouting“

Wie auch jeder Samen, die Information in sich trägt, um zur Pflanze heranzuwachsen, so hast du auch alles in deinem innersten Kern. Höre auf dein Herz und dein Bauchgefühl, komm zu dir zurück und sei du selbst!

Deine Wahrheit & deine Bestimmung erkennst du daran, dass sie sich stimmig anfühlt, sie dein Herz zum Tanzen und deine Augen zum Strahlen bringt – selbst wenn manchmal oder meist auch Angst mit im Spiel ist! Angst, du selbst zu sein und deinen Platz einzunehmen. Und dennoch zaubert dir deine Wahrheit ein Lächeln auf deine Lippen!

Du bist wer/was du bist...du hast deine einzigartigen Talente & Passionen & Eigenschaften! Ein Brokkolisamen versucht nicht ein Apfelsamen zu sein...was ist dein „Samen der Seele“?

- Was steckt in deinem Kern? Was möchtest du in der Welt sein? Brokkoli? Walnussbaum?... , etc. Du hast die freie Wahl! Sei 100% du selbst – und sei stolz drauf! In was möchtest du dich entwickeln? „Where focus goes energy flows!“. Und ganz wichtig: Du bist schon alles, was du sein kannst. Du bist bereits vollkommen. Jetzt. Nimm es an.
- Was brauchst du, um zu wachsen? Welches Umfeld? Klima?... Menschen.... Orte... Situationen... etc.
- Was ist dein Boden?... Wo möchtest du Fuß fassen und Wurzeln wachsen lassen? Was brauchst du zum Wachsen? (Wasser, Luft...)



Gedanken-Freiraum...

Rezepte





aus meinem 3. Buch „High Vibe Foods: beschwing & glücklich mit Rezepten voller Lebensenergie und Genuss“

Lebe-Kuchen-Likör /Smoothie

mit Munteren Mandeln und aktivierten Leinsamen

Vor allem in der kälteren Zeit des Jahres ist diese Süßspeise ein Hit. Die Kombination aus Munteren Mandeln, aktivierten Leinsamen, Datteln und leckerem Lebkuchengewürz wärmt, nährt und bestärkt dich zugleich! Ein leckeres Geschenk an dich selbst mit beruhigender, wohltuender und schwingungs-erhöhender Wirkung. So kommst du gesund, fit & fröhlich und voller Genuss durch den Winter!



Utensilien und Geräte

Hochleistungsmixer ([hier meine Empfehlung](#))

Für 4-6 Gläschen oder 2-3 größere Smoothiegläser (ergibt zirka 700 ml)

Likör: /Smoothie

150 g Muntere Mandeln * 100 g Mandeln für 8 bis 24 Stunden einweichen ergibt 150 g Muntere Mandeln.

3 Portionen aktivierte Leinsamen * 1 Portion Leinsamen = 1 EL Leinsamen + 5 EL Wasser

3-4 Medjool Datteln, entkernt

1-2 EL Kokosblütenzucker oder Ahornsirup nach Geschmack

1-2 EL Lebkuchengewürz nach Geschmack (mein Favorit ist das Lebkuchengewürz von Sonnentor)

zirka 300-350 ml Wasser nach Bedarf

1 Tropfen ätherisches Orangenöl (wahlweise) [Hier geht's zu meinen ätherischen Lieblingsölen](#)

Deko:

Einige Muntere Mandeln

Etwas Kokosblütenzucker oder Ahornsirup (nicht rohköstlich, sehr wohltuend)

Etwas Lebkuchengewürz

So einfach geht's:

- **Für den Likör/Smoothie** alle Zutaten in einem Mixer fein cremig pürieren.
- **Zum Anrichten** das Lebe-Kuchen-Likör in Gläser abfüllen, mit Munteren Mandeln (mit oder ohne Haut), Kokosblütenzucker oder Ahornsirup und etwas Lebkuchengewürz dekorieren und genießen.



Mein Tipp:

Am Liebsten genieße ich diese Süßspeise warm. Dazu einfach länger im Mixer pürieren, bis die Temperatur maximal 40 Grad Celsius erreicht. Möchtest du einen noch bestärkenderen, sättigenderen Effekt? Dann mixe ein paar frische oder getrocknete Buchweizenkeimlinge und gerne auch etwas frischen Apfel nach Geschmack mit oder verwende sie als zusätzliches Topping.

Lifestyle-Tipp/Wärmendes Winter-Ritual:

Brrrrhhh wenn du dich nach Wärme und Geborgenheit sehnst oder dir einfach etwas Gutes tun möchtest, dann ist dieses Ritual perfekt. Nimm dir eine Auszeit nur für dich und mach dir diesen Lebe-Kuchen-Likör. Zünde eine Kerze an, schalte entspannende und berührende Musik ein, kuschel dich in eine warme Decke und komm wieder in Einklang mit dir selbst. Genieße diesen herzerwärmenden Zaubertrank und erlaube dir einfach nur zu sein. Fühle dich genährt, verbunden, ruhig, geliebt, unterstützt und sicher. Denn das bist du immer. Da brauchst du eigentlich keinen Lebe-Kuchen-Smoothie dafür – aber manchmal ist es dann doch recht fein. 😊





Angelika's Lebe-Kuchen Bliss Müsli

Rezept aus dem Buch „Sprossen & Keimlinge: 15-Minuten-Rezepte mit Vitalstoff-Food“ von Angelika Fürstler
(leicht veränderte Rezept-Variante + größere Menge)

Utensilien und Geräte

Hochleistungsmixer ([hier meine Empfehlung](#))

Zutaten in Bio-Qualität:

250g Buchweizen (4-6h einweichen + 12-24h keimen*)

100-150g Walnüsse (12-24h einweichen*)

75g Mandeln (8-24h einweichen*)

50-75g Leinsamen und/oder Chiasamen (ca. 4-6h einweichen*)

75-150g Rosinen oder einige Medjool-Datteln, nach gewünschter Süße (30min-1h einweichen*)

etwas Kokosblütenzucker (optional für mehr Süße oder anstatt Rosinen/Datteln)

2-4+ EL Lebkuchengewürz (je nach Geschmack und gewünschter Intensität) mein Favorit gibt's bei Sonnentor

*Hinweis: Die Einweich-/Keimzeiten sind speziell für dieses Rezept angepasst.

So einfach geht's:

1. **KEIMEN:** Buchweizen bereits am Vortag in Wasser einweichen & anschließend keimen.
2. **AKTIVIEREN:** Nüsse/Kerne/Samen aktivieren.
3. **SPÜLEN:** Alle Zutaten (bis auf Lein- oder Chiasamen) gründlich durchspülen (mit desinfizierendem Wasserbad** bei Keimlingen, wenn nötig) und gut abtropfen lassen. Die Mandeln kannst du je nach Geschmack, mit oder ohne Haut verwenden.
4. **ZUBEREITEN:** Alle Zutaten in einer Schüssel gut miteinander vermischen und auf die Anti-Haft-Folie deines Dörrgerätes auftragen. Mit Gewürzen/Deko nach Belieben toppen.
5. **DÖRREN:** Ca. 18-24 Stunden bei 42 Grad Celsius dehydrieren. Je nach Flüssigkeitsanteil kannst du die Temperatur in den ersten 30min-2h etwas höher einstellen. (z.B.: für 1h auf ca. 55 Grad Celsius und danach bei 42 Grad Celsius.). Nach ca. 6-8 Stunden das rohköstliche Müsli auf den Dörrfolien etwas wenden, sodass es auf allen Seiten gleichmäßig und schneller trocknet.
6. **LAGERN:** Ist das Müsli zu 100% trocken, dann Dörrofen ausschalten, einige Minuten abkühlen lassen und in luftdichten Behältern, am Besten in Glasbehältern/Einmachgläsern oder Vakuumbehältern, trocken, lichtgeschützt und kühl lagern.

Hast du gewusst?

Natürlich kannst du dieses Rezept auch einfach frisch gekeimt essen, ohne, dass du es dehydrierst 😊
Auch in Bezug auf Gewürze und Zutaten kannst du es vollkommen an deine aktuellen Vorlieben, Saison & Verfügbarkeit anpassen.

Tipp:

Du kannst daraus auch Müsliriegel, Crackers oder Kekse machen. Ein toller ReisePROhvant.

** Desinfizierendes Wasserbad: 5-minütiges Wasserbad mit 5% Apfelessig, Essig (du kannst auch Speisematron verwenden).

Nach dem Wasserbad nochmals gründlich mit Wasser durchspülen.





aus meinem 3. Buch „High Vibe Foods: beschwing & glücklich mit Rezepten voller Lebensenergie und Genuss“

Sprossit Piñacolada



mit frischem Grassaft: Ein erfrischender und super stylischer Energyboost vom Feinsten! Der Green Piña Colada hydriert, belebt und bringt Licht in deine Zellen. Er hat eine sehr reinigende, ordnende, revitalisierende und schwingungserhöhende Wirkung. Das Beste? Den Grassaft schmeckst du so gut wie gar nicht heraus. Das macht diesen Drink ideal für alle, die noch nicht so auf Grassäfte stehen und trotzdem alle Vorteile genießen wollen.

Utensilien und Geräte

Hochleistungsmixer, Entsafter (wahlweise) – [Meine Produkt-Empfehlungen + Promocodes findest du hier](#)

Für 2 große Gläser (ergibt zirka 600ml)

Smoothie

30-60ml frischen Grassaft nach Belieben
½ reife Ananas, geschält, entkernt
250 ml Kokosnusswasser (am Besten frisch) oder Wasser
ca. 15 Eiswürfel

Deko

einige Ananasstücke
einige frische Minzeblätter

So einfach geht's:

1. Alle Zutaten im Hochleistungsmixer smooth mixen.
2. In Gläser abfüllen, mit Ananas und Minzblättern dekorieren und sofort genießen.

Wichtiger Hinweis:

Grassäfte innerhalb von 15 Minuten nach dem Entsaften verarbeiten und trinken.

Mein Tipp:

Wenn du keinen Entsafter zuhause hast oder gerade keine Zeit oder Lust zum Entsaften hast, dann kannst du anstatt des frischen Grassaftes ein kleines Bündel Grashalme (zum Beispiel von Weizen-, Dinkel-, Kamut-, Hafer- oder Gerstengras) in den Smoothie mixen. Hierfür ist ein Hochleistungsmixer nötig, da nur dieser die Zellwände der Gräser aufspalten kann und so alle darin enthaltenen Phytonährstoffe und Energiequellen freisetzt.



„EnerCHI“-Shot - Grassaft pur“

mit frischen Gräsern. 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 Lebens-energie und spüre wie du dich besser, vitaler, aufgeladener, verbundener und glücklicher fühlst.

Equipment

1 Slowjuicer oder 1 Handjuicer ([hier meine Empfehlung](#))

Zutaten für 1 -Shot (30ml)

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

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 liefert 30x mehr Eisen (64mg in 30ml) als Rindfleisch (2,1mg in 100g), steckt voller Chlorophyll, aktiven Enzymen. Das macht ihn zum absoluten Star der Superfoods und zu einem Muss am Speiseplan. Ich empfehle Dinkel, Kamut, Emmer statt Weizen zu verwenden.

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 und verlinke mich @angelikafurstler @angelikafurstler_offiziell.



EnerCHI *Delight*

Wenn dir der der Grassaft pur 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 ([hier meine Empfehlung](#))

Für 1 Glas (ca. 200ml)

Zirka 100g frisches Gras oder Gräsermischung (siehe Rezept oben) 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.



Heal me Happy Limonade = die neue HighVibe® Limo

Aus meinem 2. Buch „Sprossen & Keimlinge: 15-Minuten-Rezepte mit Vitalstoff-Food“



HEAL ME HAPPY-LIMONADE



mit aktivierten Basilikumsamen und Gojibeeren

Die Stars der Superfoods versammeln sich hier, um uns Gutes zu tun! Diese erfrischende Limonade wirkt wahre Wunder für Gesundheit, Schönheit, Wohlbefinden und schenkt Energie!

Für 1 Liter

1 l Wasser (Zimmertemperatur)
1 EL Basilikumsamen
einige Scheiben von einer Bio-Zitrone
1 EL Gojibeeren oder andere getrocknete
oder frische Früchte nach Wahl
ein paar frische Minzblättchen

1 Die Basilikumsamen in kreisenden Bewegungen in das Wasser hineinrühren, sodass ein Wasserwirbel entsteht. Es sollen keine trockenen Samen mehr an der Oberfläche schwimmen. Das Ganze 2 bis 8 Stunden stehen lassen, dabei hin und wieder umrühren.

2 Die restlichen Zutaten 1 bis 2 Stunden vor dem Genießen der Limonade dazugeben.

Die heilsame Wirkung

Basilikumsamen (*Ocimum basilicum*) wirken Wunder. In den ältesten traditionellen Medizinsystemen der Menschheit (vor allem der Ayurvedischen, Chinesischen und der Siddha-Medizin) werden sie seit jeher als Heilmittel eingesetzt. Die kleinen, schleimbildenden Samen stecken voller Antioxidantien und liefern vor allem Vitamin K, Beta-Carotin, Eisen, Kalzium und Magnesium. Sie boosten unser Immunsystem, fördern die Durchblutung, schützen unser Herz und senken den Blutdruck, wirken zudem fiebersenkend, entzündungshemmend und antibakteriell. Sie sind kalorienarm, ballaststoffreich und haben eine reinigende, verdauungsfördernde und sättigende Wirkung. Basilikumsamen geben Energie, beugen Heißhungerattacken vor, helfen beim Abnehmen und bei Blähungen. Und ganz nebenbei verschönern sie unser Hautbild und wirken Stress reduzierend.

Hier geht's zum Buch:

<https://nietsch.de/sprossen-keimlinge-p-12379.html>

Basilikumsamen (normal und rot) findest du auf



Hinweis!

Das Basilikumsamenwasser hält sich in einem geschlossenen Gefäß im Kühlschrank etwa 1 Woche, die Limonade etwa 1 Tag.



SprossenGlück-Salat

Aus meinem 2. Buch „[Sprossen & Keimlinge: 15-Minuten-Rezepte mit Vitalstoff-Food](#)“

28 SALATE

GLÜCKSSALAT



mit Rotklesprossen und aktivierten Mandeln

Dieser Salat wirkt aufmunternd, macht gesund, glücklich und satt! Die milden und leicht nussigen Kleesprossen harmonieren perfekt mit den fruchtig-frischen Erdbeeren, den aktivierten Mandeln und dem aromatischen Dressing. Avocado gibt deinen Mitochondrien Power. Ein ideales Gericht, besonders für Neulinge im Land der Sprossen.

Für 2 Portionen

2 Handvoll Babyspinat
1 reife Avocado, entkernt
2 Handvoll Rotklesprossen (Vorbereitung siehe Seite 7 ff.)
10 reife Erdbeeren
1 Handvoll aktivierte Mandeln (ohne Haut; Vorbereitung siehe Seite 7 f.)
abgeriebene Schale von einer Bio-Orange oder -Zitrone und Balsamico oder Balsamicocreme (wahlweise) zum Anrichten

Dressing

2 EL Mandelmus
1 Tropfen ätherisches Zitronenöl (wahlweise)
4 EL frischer Orangen- und/oder Zitronensaft
etwa 120 ml Wasser
Suppenwürze-Pulver oder Schroth-Gewürz (siehe Bezugsquellen, Seite 62) und Pfeffer zum Abschmecken

1 Den Babyspinat kreisförmig auf einem Teller auslegen. Die Kleesprossen daraufsetzen. Die Erdbeeren halbieren oder vierteln und zusammen mit den aktivierten Mandeln am Rand anrichten.

2 Dressing Die Zutaten in einer Schüssel cremig rühren. Je nach gewünschter Konsistenz mehr oder weniger Wasser bzw. Saft verwenden.

3 Servieren Die Avocado halbieren, entkernen und das Fleisch beider Hälften der Länge nach in dünne Scheiben schneiden, daraus je eine Rosenblüte gestalten und diese in der Mitte des Sprossenbettes platzieren. Das Dressing auf dem Salat verteilen. Etwas Orangen- und/oder Zitronenschale darüberspeln, das Ganze mit Balsamico oder -creme beträufeln.



Die heilsame Wirkung

Kleesprossen haben's in sich: Sie fördern das allgemeine Wohlbefinden, wirken entzündungshemmend, zellschützend sowie blutreinigend und hemmen das Wachstum von Krebszellen. Ihr Phytoöstrogen lindert Menstruations- und Wechseljahresbeschwerden und reguliert den Hormonhaushalt, wovon Männer und Frauen profitieren.



Die Originalen Aktivierte Buchweizen-Crêpes in Pink

Aus meinem 2. Buch „[Sprossen & Keimlinge: 15-Minuten-Rezepte mit Vitalstoff-Food](#)“

46 GROSSE & KLEINE MAHLZEITEN

WONDER-WRAPS

aus aktiviertem Buchweizen mit farbenfroher Füllung

Wraps ohne tierische oder Ersatzprodukte, ja sogar ganz ohne Mehl und Gluten, Low-Carb – leicht und schnell zubereitet ... und das in verschiedenen Farben!

Für etwa 8 Wraps

200 g Buchweizen, in ½ l Wasser aktiviert (Vorbereitung siehe Seite 7 f.)
100–200 ml lactofermentierter Rote-Bete-Saft
1 EL Suppenwürze-Pulver
1 EL Mandelmus (wahlweise)
1–2 TL Kreuzkümmel (wahlweise)
etwas Kokosöl zum Anbraten
etwas Wasser (nach Bedarf)

Sauce

4 EL Bliss Ch'Ease-Quark (siehe Seite 36)
1 TL Suppenwürze-Pulver oder Schroth-Gewürz (siehe Bezugsquellen, Seite 62)
je 1–2 EL naturtrüber Apfelessig und Olivenöl
1–2 Knoblauchzehen Ajo Negro, auf einer Knoblauchreibe fein gerieben
etwas frisch geriebener Meerrettich (nach Geschmack)
etwas Wasser (nach Bedarf)

Füllung

klein geschnittener Salat nach Wahl, neutrale Sprossen nach Wahl (z. B. Alfalfasprossen oder Rotkle; Vorbereitung siehe Seite 7 ff.); aktivierte Pistazien (Vorbereitung siehe Seite 7 f.); Avocado-, Artischocken-, Spargelstücke (letztere kurz angebraten/karamellisiert); geraspelte lactofermentierte Rote Bete ...

Utensilien und Geräte

Hochleistungsmixer

1 Wraps Buchweizen mit dem Einweichwasser und den restlichen Wrap-Zutaten in einem Hochleistungsmixer cremig pürieren. Gegebenenfalls etwas mehr Wasser hinzufügen.

2 Pfanne mit Kokosöl einpinseln. Wenig Teig in die heiße Pfanne geben, die Pfanne kreisförmig bewegen und den Teig so gleichmäßig verteilen. Wrap dünn ausbacken, dann wenden. Alle Wraps auf diese Weise zubereiten.



Lifestyle-Tipp

Gelbe Wraps zauberst du mit Kurkumapulver, grüne Wraps mit Spinatblättern und Wasser statt des Rote-Bete-Saftes.

Diese Wraps eignen sich wunderbar zum Mitnehmen: zum Lunchen im Büro, in der Schule, auf Wanderungen, fürs Picknick ... Gib die verschiedenen Einlagen und die Sauce in separate Aufbewahrungsboxen, sodass sich jeder seinen eigenen Wonder-Wrap zusammenstellen kann.

3 Sauce Alle Zutaten für die Sauce in einer kleinen Schüssel verrühren.

4 Servieren Die Wraps füllen, mit der Sauce beträufeln und zusammenrollen..

Alle weiteren Rezepte findest du direkt in deinem Sprossit Neujahr® 2023 SUMMIT Paket Memberbereich 😊



Über die Autorin



Angelika Furstler ist Sprossen- & HighVibe® Food Expertin und Autorin von den bekannten Büchern "Sprossen & Mikrogrün: Die Ultimativen Superfoods aus dem eigenen Küchengarten", "Sprossen & Keimlinge: 15-Minuten-Rezepte mit Vitalstoff-Food" und „High Vibe Food: Beschwingt, glücklich & gesund mit Rezepten voller Lebensenergie und Genuss“ (erscheint im Frühjahr 2023). Angelika ist die Veranstalterin des „Sprossit Neujahr® Online-SUMMITS“, Begründerin der beliebten Online-Kurs „Sprossen Kickstart Challenge“, „Zeit für Sprossen“ und „Sprossen Vitality Club“, Vegane Privat-Köchin und Koch-Tutorin, Gründerin von

High Vibe® Academy (coming soon), Bounce-Bliss einem weltweit einzigartigen und ganzheitlichen Fitness Programm, Seminarleiterin, Sprecherin auf Events und Online-Kongressen, Unterwasser Model, Filmemacherin und Tier- & Umweltschützerin.

Mehr auf:

www.angelikafurstler.de

www.lotusunterwasserfilm.com

www.sprossitneujahr.com

Kontakt: support@angelikafurstler.com

Medienkontakt: aloha@angelikafurstler.com



Bücher:

„Sprossen & Mikrogrün: Die Ultimativen Superfoods aus dem eigenen Küchengarten“



Hier geht's zum Buch direkt bei [Hans-Nietsch-Verlag](#)

„Sprossen & Keimlinge: 15-Minuten-Rezepte mit Vitalstoff-Food“



Hier geht's zum Buch direkt beim [Hans-Nietsch-Verlag](#)
oder auf [Amazon](#)

„HighVibe Food – beschwingt, glücklich mit Rezepten voller Lebensenergie und Genuss“



Lieferbar ab Februar 2023 – bereits jetzt vorbestellbar direkt beim [Hans-Nietsch-Verlag](#)
<https://nietsch.de/high-vibe-food-p-12404.html>



Let's grow together!

Du möchtest weiter durchstarten? Dann lade ich dich ein, Teil unserer Community zu werden und das eine oder andere Angebot von mir bereits für dich zu nützen. Ich freu mich, dieses Jahr mit dir gemeinsam zu verbringen – was ist jetzt wirklich noch alles möglich? Hast du Lust so richtig durchzustarten?

[Hier geht's zu unserer Facebook-Gruppe „Sprossen und Mikrogrün mit Angelika Fürstler“](#)

Sei ein Teil unserer sprossigen Community – eine super Plattform, wo wir uns inspirieren, motivieren, bestärken, uns helfen und sowohl Fragen als auch Input & News posten können.

Weiter wachsen und durchstarten

Ich empfehle dir meine 3 Bücher „Sprossen & Mikrogrün“ (das neue Basisbuch der Sprossenzucht für nur 16,90€) und „Sprossen & Keimlinge“ (die Express-Version mit super leichten Sprossenarten und Rezepten –perfekt für den Einsteiger und jeden, der es gerne schnell hat). Und die Krönung ist definitiv HighVibe® Food. Wenn du Lust drauf hast, noch viel mehr Support, Inspiration, Infos & Bestärkung anhand von interaktiven Videos & tollen Programmen, etc. zu bekommen und Teil unserer Community zu sein, dann lade ich dich ein, bei der [Sprossen Kickstart Challenge](#) und bei dem [Sprossen Vitality Club](#) mit dabei zu sein – vielleicht bist du ja sogar ein [SprossenHero](#)?

Sprossit Neujahr Angebot-Specials



Dies ist ein einmaliges Dankeschön-Angebot für dich im Zuge des Sprossit Neujahr® SUMMITs und nur für kurze Zeit gültig. Möchtest du richtig durchstarten? [Dann klicke hier.](#)

<https://www.angelikafurstler.de/sprossit2023-durchstarter-angebote-danke>



Ressourcen & Produkttipps

Hier geht's zu allen Sprossit Neujahr® Produkt-Tipps & Specials

<https://www.angelikafurstler.de/sprossit2023-promocodes>

Hier sind die wichtigsten Links zu den Produkten und Tipps, nach denen ihr am meisten gefragt habt. Hier meine absoluten „Favorits“ und Top-Produkte, die ich euch voll und ganz empfehle.

Noch detailliertere Infos findet ihr in meinen Büchern, etc. das hier sind die aktuellsten und die Besten. Wichtig: [Meine Online-Ressourcenliste findest du hier](#) (erweitert sich permanent)

Meine erste Sprossen-Mix Collection just for you 😊



Auf der Website unter „Marken“ auf „Angelika Fürstler“ klicken und du findest meine aktuellen **3 tollen Sets**
*limitierte Editions -> **Promocode „Sprossit10“ für 10% Rabatt für Neu- und Bestandskunden** bis 31.1.2023; danach Promocode „ANGELIKA“ für 10% Rabatt für Neukunden.

[Hier geht's zum Durchstarter-Set \(Limited Edition\)](#)



Meine Lieblings-Sprossengläser

Definitiv die besten und hochwertigsten Sprossengläser am gesamten Markt. Meine absoluten Lieblingsgläser in bester Qualität. Ich empfehle sie dir von Herzen & du wirst froh sein, dir sie gönnt zu haben :D

Vorteilhaft sind vor allem die Größen (1,7l + 3,1l) der Gläser.
Bei diesem Schweizer Online-Shop (Liefert auch in Deutschland, Österreich und weltweit) findest du auch Saatgut in Bio-Qualität und meine Bücher.

Mit dem Gutschein-Code "[sprossit10](#)"
bekommst du **10% Rabatt auf jeden Einkauf bis zum 31. Jänner 2023**

auf www.sprossensamen.ch
(für in der Schweiz + weltweit)

www.sprossensamen.de
(für Deutschland, Österreich, Europa)

*Danach gilt Promocode „angel“ für 5% Rabatt das ganze Jahr.
Versand nun auch nach Deutschland und Österreich super easy
Ab 100€ kostenfrei und natürlich zollfrei ☺*





Via-Verde

Raygras, Wildkräuter, Sprossit-Mix & mehr

Der einzige Anbieter, wo du das beste **Raygras** (Italienisch und Englisch), als auch **Wildkräutersaatgut** (Mariendistel, Spitzwegerich, Brennnesselsamen, usw.), **veganen Dünger**, **Anzucherde**, die **Anzuchtschale aus Edelstahl & Zirbenholz** und auch meinen **Sprossit-Mix** bekommst.



Mit dem Promocode "**sprossit10**" bekommst du **10% Rabatt bis 31.01.2023**.
Und du erhältst **eine eine kleine Überraschung** dazu 🍀
Hier gibt's auch meine 2 Bücher.

<https://www.via-verde.at>



Weitere Top-Shops

www.microgreen.shop.com

10% Rabatt auf deinen Ersteinkauf mit "ANGELIKA" – und aktuell „Sprossit10“ für Neu- & Bestandskunden bis 31.1.2023.

Hier gibt es auch 1-Liter Sprossengläser-Sets, die für den Einstieg gut geeignet sind. Würde generell gleich mit den großen Gläsern anfangen. Die 1-Liter Gläser können praktisch sein für kleinere Sprossenmengen (zB: wo du weniger davon brauchst) oder zum Vorkeimen von Saatgut für Mikrogrün/Gräser.

Bei Microgreen-Shop findest du alles rund um Sprossen- und Mikrogrünanbau, eine riesen Auswahl an Bio-Keimsaatgut & auch meine Top 3 `Limited` Edition Sprossen-Mix Bundles. Die sind jetzt schon gerade fast ausverkauft. Das GrowGrow Nut Set (wo wir das Kinderdorf in den Philippinen unterstützen) wird mindestens bis Sommer oder später nicht lieferbar sein. Nur mehr wenige Stück auf Lager.

Hier geht's zum Shop: www.microgreen.shop.com

www.saftgras.de

5% Rabatt auf deinen 1. Einkauf mit Promocode "Angelika" (immer gültig)

Aktuell **5% Rabatt für Neu- & Bestandskunden** mit Promocode „Sprossit5“

Frische Gräser, Gras- und Mikrogrün-Anbausets inkl. Erde, YACONwurzel, Ingwer, Grassaftgranulate (=wie Grassaftpulver) in allen möglichen Variationen, frisches Gras (in Box/geerntet) als Abo, Grassäfte, Rohsäfte + Muse tiefgefroren, frische Säfte, uvm.

Wichtiger Hinweis: Normalerweise gibt es keinen Rabatt auf Saftpressen, ich konnte jedoch einen Rabatt von 5% für den Handentsafter aus Edelstahl (mein Lieblings-Handentsafter) für dich arrangieren:

<https://saftgras.de/shop/saftpressen/hand-saftpresse/>

5% Rabatt auf deinen 1. Einkauf mit Promocode "Angelika" oder „Sprossit5“ (gültig bis 31.1.2023)

AHO.bio

Hier findest du handgemachte, vegane, Bio Sprossen Produkte: Gekeimte Crackers, gekeimte Crunchies (mein Favorit), gekeimtes Sprossenmehl, gekeimte Sprossen-Pasta, gekeimte Haferflocken, gekeimtes Sprossen-Porridge, Hanfsamen, ... einfach perfekt für alle, die trotzdem noch Brot, Getreide, etc. auf die gesunde Art genießen wollen.

Mit dem Promocode "ANGEL" erhältst du **10 % Rabatt** auf deinen Einkauf.

Hier geht's zum Shop: bit.ly/3vnTRmc



Anzuchtschale Microgreens von Sprossenliebe

Das Herzensprojekt von Sandra und Magdalena 🌱 Die Anzuchtschale "Flora" in einem super schönen Design, aus Keramik, optional mit einem Holzdeckel. Diese Anzuchtschale gibt es auch im Set als "All-in-one Sprossengarten" und enthält zudem Vlies aus Hanffaser, Bio-Keimsaatmix, eine Pflanzanleitung und ein Rezeptheft - ideal zum Durchstarten :-)

Mit dem **Promocode „SPROSSIT10“** erhältst du **10% Rabatt** auf die gesamte Bestellung (gültig bis 31. Januar 2023) 🌸 Mit dem Code gibt es als **Geschenk** noch ein Päckchen der eigenen Bio Keimsaat Mischung „Green Booster“ aus Rucola, Grünkohl und Alfalfa. :)

Nach SprossitNeujahr 2023: Für deine **erste** Bestellung haben wir den Promocode **“angel“** mit dem du **5% Rabatt** bekommst 🥰

(Produkte im Angebot und Geschenkgutscheine sind vom Gutschein ausgenommen).

www.jurassicfruit.com

(Exotische Bio-Tropenfrüchte + Nüsse + Trockenfrüchte)

-10% Rabatt auf deinen Ersteinkauf mit "ANGELIKA"

Top Equipment und mehr

www.keimling.de

Hier gibt's Top Slowjuicer Entsafter, Hochleistungsmixer, Dörrapparate, Trockenfrüchte und wenige Keimsaaten. Als Dankeschön für's Mitdabeisein bei Sprossit Neujahr bekommst du den 10% Rabatt-Bestellschein (gültig auf den ganzen Shop mit Ausnahmen, wie Sonderangeboten, etc. auf den Angeljuicer bekommst du hiermit satte 5% Rabatt)

>>> [10% Bestellschein hier herunterladen](#) <<<

(Für Bestellung via Email oder Telefon bei www.keimling.de und www.keimling.at)

Meine Empfehlungen:

Entsafter:

<https://www.keimling.de/angel-juicer-8500s/>

<https://www.keimling.de/sana-juicer-by-omega-euj-707/>

Hochleistungsmixer

<https://www.keimling.de/blendtec-designer-725-mixer/>

<https://www.keimling.de/blendtec-professional-800-mixer/>

Dörrapparat:

<https://www.keimling.de/infrarot-doerrgeraet/>

<https://www.keimling.de/wartmann-doerrautomat-wm-1902-dh/>

<https://www.keimling.de/excalibur-exc10el-doerrgeraet/>



Ganzheitliches Wasseraufbereitungs-System

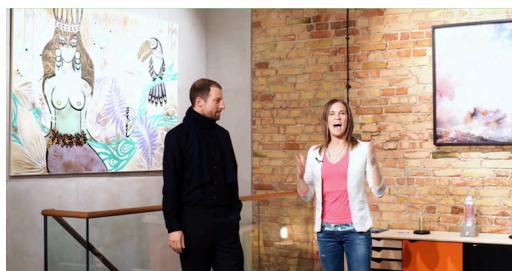
Das war vor einiger Zeit auch noch meine größte Frage und nach jahrelanger Recherche habe ich endlich mein ganzheitliches Wasseraufbereitungssystem gefunden. Mittlerweile verwende ich es seit über 5 Jahren und ich könnte, wollte und würde nie wieder ohne. Ich habe so ziemlich ALLE Systeme am Markt getestet – dieses ist für mich das beste!

Bevor wir überhaupt über's Essen reden - müssen wir uns mal das Wasser anschauen, mit dem wir unseren Körper (und auch unsere Sprossen) versorgen. Diese Fragen tauchen immer wieder auf:

- Brauche ich überhaupt einen Wasserfilter, wenn ja, worauf ist zu achten...
- Was sind die besten und ganzheitlichen Wasseraufbereitungs-Systeme... ich seh den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr... alles so verwirrend...und teuer?
- Was bringt das ganze Revitalisieren eigentlich?
- Was ist mit basischem Wasser oder Wasser, das mit aktivem Wasserstoff Wasser?
- Was sind die Vorteile/Nachteile von Umkehrosmose/aktiven Kohlefilter...worauf ist zu achten?
- mehr über altes/verstecktes Wissen?

Mit dem Freundschafts-Gutschein-Code 000891AF bekommst du 10% Rabatt auf dein Leogant System.

Den Gutschein-Code (gilt für den 1. Einkauf, ab 500€) kannst du direkt auf <https://shop.leogant.com?ref:angelika> im Webshop eingeben oder gerne direkt eine Email an hello@leogant.de mit deinen konkreten Fragen schreiben. Erwähne den Gutschein-Code, damit das Leogant-Team Bescheid weiß. Sie beraten dich gerne, damit ihr das passende System/Design für dich findet. (zur Info: Ich habe das Mastersystem- mit 10-facher Energetisierung - und es gibt auch tolle Einstiegsmodelle ab 790€ (AVAIO – das tolle Auftischgerät) und die Einbauvariante gibt's ab 1.100€.

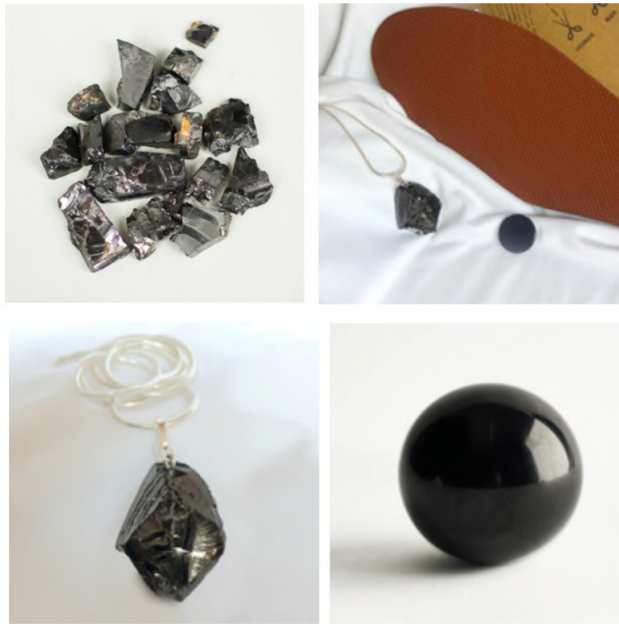


>>> [Hier geht's zum persönlichen Interview in Berlin](#) <<<

Wichtiger Hinweis: wenn das Wasser in deinem Haus mit einer speziellen Maschine entkalkt wird, dann ist dieses System nicht geeignet. Kontaktiere dafür gern das Team von Thomas. Alles Liebe



Beyond Matter Edelschungit *must have*



Energetisierte Edelschungit Produkte "BEYOND MATTER" entwickelt von Christian Opitz

Nur jetzt zum SprossitNeujahr® 2023 Summit:
Mit Freundschaftscode "Sprossit10" mit **10% Rabatt bei BEYOND MATTER** .
Gültig bis 31.Januar 2023.

Danach "**HighVibe5**" für 5% Rabatt auf deinen Einkauf das ganze Jahr :-)

[Hier geht's zum Shop](#)

<https://beyondmatter.com/ref/62/>

Meine Favoriten: Der Anhänger, die Schuheinlagen, die Nuggets für's Wasser (gefiltertes Wasser mit dem Leogant System und danach die Nuggets für mind. 15 Minuten ins Wasser), Chip für Handy, Laptop und Wifi Geräte und die Kugel für dein Schlafzimmer, Pyramide ins Arbeitszimmer).



Danke dir

Mit den Gutschein-Codes, die ich für dich organisiert habe, hast du einen Vorteil und bekommst besondere Rabatte, etc. und auch ich bekomme für jede erfolgreiche Weiterempfehlung eine Dankeschön-Provision von meinen Partnerfirmen, die zu 100% in meine non-profit „BlissPlanet“ Projekte für den guten Zweck fließen. Wie zum Beispiel mein 1. Film <http://www.lotusunterwasserfilm.com>. Mehr Infos auf www.blissplanet.org (more to come.)

Viele haben danach gefragt, wie sie meinen Lotus Film, Sprossit Neujahr® und meine BlissPlanet Projekte unterstützen können. Hierfür gibt's jetzt diese

Paypal-Donation Funktion

und ich sage danke für jede Unterstützung der „Sprossen-Kassa“ 😊

Hast du konkrete Ideen oder Vorschläge für Projekte in den Bereichen Umweltschutz, humanitäre Projekte, Projekte mit Kids, etc. wo wir einen Beitrag leisten können? Dann schreib mir bitte 😊

Danke dir & alles Liebe,





Notizen - Freiraum - Ideen



Sprossit[®]
NEUJAHR

SUMMIT

**Fit, Gesund & Vital ins
neue Jahr & Leben**

2023