LIEBE KUNDIN

LIEBER KUNDE

das frische Bio Leinöl von **La vida bonita** zeichnet sich durch seinen besonders milden, leicht nussigen Geschmack und seinen hohen Gehalt (ca. 54%) an der wichtigen Omega-3 Fettsäure Alpha-Linolen aus. Frisches Leinöl ist damit die ideale Ergänzung jeder gesunden Ernährung.

Für das **La vida bonita** Bio Leinöl verwenden wir die qualitativ besonders hochwertige Goldleinsaat aus kontrolliert biologischem Anbau.
Dabei legen wir neben der Herkunft größten Wert auf eine einwandfreie Qualität der Rohware.

Unser frisches Leinöl wird in einem besonders schonenden Verfahren unter Ausschluss von Licht, Wärme und Sauerstoff hergestellt. Im Anschluss daran wird das Leinöl in mit Stickstoff gefüllte, dunkle Glasflaschen abgefüllt und umgehend an unsere Kunden verschickt.

La vida bonita (span.: Das schöne Leben) ist ein junges Unternehmen, das Anfang 2012 von Sabine Grad gegründet wurde. Als studierte Betriebswirtin und internationale Marketingsexpertin arbeitet sie bereits seit vielen Jahren erfolgreich im Naturkostbereich. Kontinuierliche Weiterbildung im Bereich Ernährung sowie der Austausch mit Ärzten, Heilpraktiker, Küchenchefs und dem Naturkosthandel bilden die Basis ihres umfanggreichen Wissens.

FÜR EIN SCHÖNES LEBEN

la vida bonita
FÜR EIN SCHÖNES LEBEN

SABINE GRAD
Betriebswirtin & Marketingexpertin
Gründerin von La vida bonita (2012)

La vida bonita
BIO LEBENSMITTELHANDEL

Sabine Grad | D-83043 Bad Aibling
Tel. +49 (0)8061 280 36 14 | Fax +49 (0)8061 344 45 90
info@lavidabonita.de | **www.lavidabonita.de**

Verkauf über Naturkost- und Lebensmittelhandel, sowie online.
Preis- und Händlerliste kann unter **info@lavidabonita.de** angefordert werden.

LEBEN

Stand 09/2019

IN FORMATIONEN & Rezepte

FRISCHES BIO LEINÖL #1

Bild: „Die Essenz" von www.bijona-art.de

la vida bonita
FÜR EIN SCHÖNES LEBEN

La vida bonita
Gesunde & leckere
Rezepte mit frischem
BIO LEINÖL

DE-ÖKO-013

BASISREZEPT SÜSS | LEINÖL-SHAKES

Quark Leinöl Creme
(Das Fit-im-Kopf-Frühstück!)

1 EL	**Bio Sahne**,
1 TL-1 EL	**Akazienhonig** (oder geschmacksneutrale Variante),
1-2 EL	**frisches Bio Leinöl** von **La vida bonita** in eine Schüssel (Glas oder Porzellan) geben und mit dem Schneebesen verrühren.
100 g	Anschließend **Bio Quark** (Halbfett) oder Bio-Naturjoghurt (nur 1,5 EL Leinöl) unterheben.
Obst	**Obst der Saison** in eine Schüssel schneiden, die Quark-Leinöl-Creme darüber geben.
2-3 EL	**Bio Omega-3 Lein Crunch** von **La vida bonita**,
1 EL	**Bio Weizenkeime** von **La vida bonita**
Nüsse	Mandeln oder Walnüsse darüber streuen.

TIPP Mandeln über Nacht in Wasser einweichen. Schmecken fast wie frische Mandeln.

BASISREZEPT HERZHAFT

Quark Frischkäse Aufstrich
(Mit Apfel, Karotte und Meerrettich. Schmeckt auch toll zu Pellkartoffeln.)

1 EL	**Bio Sahne** und
1-2 EL	**frisches Bio Leinöl** von **La vida bonita** gut verquirlen.
100 g	**Bio Quark** (Halbfett) und
100 g	**Bio Frischkäse** gut unterrühren.
1	Apfel und
1	Karotte frisch hinein reiben. Mit Salz, Pfeffer, etwas zerdrücktem Knoblauch und Meerrettich abschmecken.

TIPP Dieses Rezept können Sie je nach Jahreszeit auch mit Radieschen, Paprikaschoten und vielem mehr variieren.

la vida bonita
FÜR EIN SCHÖNES LEBEN

KARTOFFELGERICHT LEICHTE KÜCHE

Pellkartoffeln mit Quark und Leinöl

1,2 kg	Pellkartoffeln kochen,
500 g	**Bio Quark** (Halbfett),
3 EL	mit **Milch** (alternativ saure Sahne oder Schmand) verrühren
etwas	mit **Salz** und weißem **Pfeffer** würzen.
1 Bund	frischen Schnittlauch und
2 kleine	Zwiebeln fein schneiden und dazu reichen.
Leinöl	Über jede Portion nach dem Anrichten einen Esslöffel frisches Bio Leinöl von **La vida bonita** geben.

Weitere ausführliche Informationen unter
www.lavidabonita.de

PRODUKTE von La vida bonita:

1. Frisches Bio Leinöl **100 ml, 250 ml, 750 ml**
2. Frisches Bio Leinöl mit Weizenkeimöl **250 ml, 750 ml**
3. Frisches Bio Leinöl mit DHA/EPA* **250 ml**
4. Bio Lein Crunch Omega-3 **200 g (Beutel), 400 g (Dose)**
5. Bio Weizenkeime **200 g (Beutel)**
6. Bio Virgin Coconut Oil (vegan/vegetarisch) **500 ml**

** Besonders wertvoll in und nach der Schwangerschaft, sowie als Beikost und im Alter.*

1 2 3 4 5 6

DE-ÖKO-013