



WWW.LOWCARB**MÜSLI**.AT

**Næ**

[næhr:sinn]

**NEUER  
NAME!**

[næhr:sinn] ge**NUSS**[explosion]  
das low carb\* knusper müsli



## WENIGER KOHLENHYDRATE

Nehmen wir Kohlenhydrate – also Zucker oder Stärke – mit der Nahrung auf, so steigt unser Blutzuckerspiegel an. Daraufhin schüttet unser Körper das Hormon Insulin aus.

Insulin ist unser Speicherhormon. Ist es erhöht wird die Fettverbrennung gestoppt. Verbrauchst du den Zucker nicht sofort, lagert dein Körper diesen als Fett in den Fettdepots ein.

Kohlenhydrate (Zucker und Stärke) beeinflussen den Insulinspiegel deutlicher, als Eiweiß und Fett in der Nahrung.



## WARUM WIR EIN NATÜRLICHES SÜßUNGSMITTEL VERWENDEN

Wir verwenden ein natürliches Süßungsmittel, das 70% der Süßkraft von Kristallzucker hat, aber keine Kalorien!

In natürlicher Form kommt diese Süße in Käse, Obst (Erdbeeren, Pflaumen) oder Pistazien vor. Erythrit, so der Fachausdruck, gehört zur gleichen Gruppe wie Birkenzucker (= Xylit).

Erythrit wird ähnlich wie Bier (Hefepilz) oder Joghurt (Milchsäurebakterien) hergestellt, indem reiner Traubenzucker mit Hilfe von Pilzen umgewandelt wird. Dein Körper kann es nicht zur Energiegewinnung nutzen. Erythrit muss daher nicht bei der täglichen Kohlenhydratzufuhr berücksichtigt werden.

Es hat keinen Einfluss auf den Blutzucker und Insulinspiegel und enthält keine Kalorien.



## HOCHWERTIGE LEBENSMITTEL AUS LEIDENSCHAFT UND ÜBERZEUGUNG

Julia Tulipan (Titelfoto) ist die Gründerin von [næhr:sinn]. Durch ihre Ausbildung als Biologin und Arbeit als Coach für Paleo-Ernährung wurde ihr bald bewusst, dass Zucker in der Ernährung ein großes gesundheitliches Problem darstellt. Sie selbst kämpfte mit chronischer Erschöpfung und Prädiabetes. Der Umstieg auf eine kohlenhydratreduzierte Ernährung mit echten, natürlichen Lebensmitteln veränderte Julias' Leben komplett.

Die größte Herausforderung für Viele ist das Frühstück. Enttäuscht von den low-carb Müsliprodukten am Markt, kreierte Julia ihr eigenes Müsli. Geboren aus der Überzeugung, dass gesunde Ernährung auch einfach und unkompliziert sein sollte, entstand unser Müsli.

*„Wir sind süchtig... süchtig nach Leben und danach, aus jedem Tag das Beste herauszuholen. Wir glauben an ECHTES ESSEN, hergestellt aus einfachen Zutaten für genialen Geschmack“*

# [næhr:sinn] ge**NUSS**[explosion] das low carb\* knusper müsli

[næhr:sinn] ge**NUSS**[explosion] ist ein hochwertiges low-carb Müsli und besteht zu 100% aus natürlichen Zutaten. Es ist getreidefrei\*\* und sojafrei. Perfekt für den Start in den Tag.

Wir verarbeiten nur hochwertigste, nährstoffreiche Zutaten, die dich länger satt machen und nachhaltig mit Energie versorgen. Wir nutzen ballaststoffreiche Kokosnuss, Erdmandel und heimische Nüsse.

Durch Eiklar, von Hühnern aus österreichischer Freilandhaltung, ist unser JULIE'S MÜSLI mit mehr als 14g besonders eiweißreich (Proteinquelle).

Im Gegensatz dazu setzen andere Müsli-Produkte auf günstige Rohstoffe wie Haferflocken, Rosinen, Pflanzenöle oder Zucker.

## Rezept

für 2 Portionen

- Beeren (nach Saison)
- 1 Becher Joghurt
- 1 Becher Sauerrahm  
(oder Schmand)
- 2 EL Limettensaft
- 4 EL Gelatine in Pulverform
- Vanille, Stevia und Erythrit nach Bedarf

### Zubereitung:

Früchte in einem Topf auf mittlerer Hitze weichkochen. Vanilleextrakt, Erythrit und Stevia nach Bedarf dazu geben. Pürieren.

Joghurt, Sauerrahm, Limette und 60g Erythrit mit dem Handmixer cremig rühren. Gelatine untermischen.

Fruchtpüree, Creme und Müsli anrichten. Mit Beeren garnieren.







Jetzt bestellen auf  
[www.lowcarbmüsli.at](http://www.lowcarbmüsli.at)

### ZUTATEN:

Kokosnuss, Haselnuss, Mandel,  
Erythrit<sup>\*\*\*</sup>, Erdmandel, Walnuss,  
Kürbiskern, Eiklarpulver  
(Freilandhaltung aus Österreich),  
Zimt, Bourbon-Vanille-Extrakt.

Mag. Julia Tulipan  
Praterstr. 66/4/41  
A-1020 Wien  
+43-680-328-45-44  
[info@naehrsinn.at](mailto:info@naehrsinn.at)

Sorgfältig hergestellt in:



\* Low Carb: Reduzierter Kohlenhydratanteil im Vergleich zu herkömmlichen (getreidebasierten) Müsli-Mischungen.

\*\* Kann Spuren von Getreide enthalten. Das Müsli wird ohne Verwendung von Getreide in einem Betrieb hergestellt, der in seiner Produktion glutenhaltige Getreide verwendet. Trotz sorgfältiger Verarbeitung kann in der Produktion nicht garantiert werden, dass das Müsli glutenfrei ist.