



100% PUR

eat  
care  
love

## SUPERFOOD REZEPTE

„Nur mit Hingabe offenbart sich der Genuss!“

über-  
raschende  
Ideen





”

„JEDER VON UNS SPIELT EINE ENTSCHIEDENDE  
ROLLE FÜR UNSER LEBEN. JEDER KLEINE SCHRITT  
ZÄHLT. ZUSAMMEN KÖNNEN WIR VIEL BEWEGEN.“

Dr. Jane Goodall

*Qualität und Einzigartigkeit, Kreativität und Eleganz – hinter all unseren Produktkompositionen verbirgt sich ein Geschmackserlebnis auf höchstem Qualitätsniveau. Durch die sorgfältige und gewissenhafte Auswahl der Rohstoffe wie Lieferanten tragen wir zu einem nachhaltigen Umgang mit unseren Ressourcen bei und hoffen, damit die Welt gemeinsam ein Stückchen zu verbessern. Verantwortung für sich selbst, den Mensch und unsere Umwelt zu übernehmen, ist Grundgedanke der NUSSYY®-Philosophie. Geht es der Umwelt gut, geht es uns gut. Geht es uns gut, geht es unseren Kindern gut. Und so schließt sich der Kreis des Lebens, den es zu schützen gilt.*

*2016 wurde mit der renommierten Primatologin Dr. Jane Goodall das Projekt EAT.CARE.LOVE ins Leben gerufen. Die Produkte dieser Linie werden bei SPAR, EUROSPAR und INTER-SPAR in Österreich verkauft. Ein Teil der Einnahmen geht direkt an das Jane Goodall Institut - Austria. [www.janegoodall.at](http://www.janegoodall.at)*

[www.nussyj.com](http://www.nussyj.com)



## INHALT

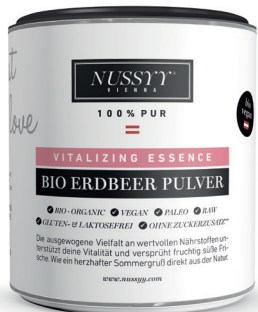
- 4** ERDBEER SUPERFOOD BALLS
- 6** AÇAÍ SMOOTHIE
- 8** PALEO CACAO ERDBEER BROWNIES
- 10** MACA CACAO SMOOTHIE
- 12** SUPERFOOD BOWL
- 14** SUPERFOOD KUCHEN
- 16** RAW SUPERFOOD BARS
- 18** ERDBEER BANANEN SHAKE

### IMPRESSUM

Herausgeber: NUSSYY® GMBH · Schottenfeldgasse 6 · 1070 Wien · [www.nussyj.com](http://www.nussyj.com)

Redaktion: Mag. Anita Chwatal · DI Carina Pirngruber, MBA

Fotos: [www.carletto.at](http://www.carletto.at) · Gestaltung: LDD Communication · [www.ldd.at](http://www.ldd.at)



VITALIZING ESSENCE

## BIO ERDBEER PULVER

Die ausgewogene Vielfalt an wertvollen Nährstoffen unterstützt deine Vitalität und verspricht fruchtig süße, 100 % pure Frische. Wie ein herzhafter Sommergruß direkt aus der Natur. Aus nachhaltig **ÖSTERREICHISCHEM** Anbau!



## ERDBEER SUPERFOOD BALLS

### ZUTATEN

(für 12 - 14 Bällchen)

- 1 Tasse Datteln (entkernt + getrocknet)
- 1/2 Tasse Haferflocken
- 1/2 Tasse Sonnenblumenkerne
- 1,5 EL NUSSYY® BIO Maca Pulver
- 2 EL NUSSYY® BIO Erdbeer Pulver aus Österreich

(Tasse entspricht 275 ml)

### ZUBEREITUNG

Die Datteln mit den Haferflocken und den Sonnenblumenkernen in einen Mixer geben. NUSSYY® BIO Maca Pulver hinzufügen und zu einer gleichmäßigen Masse pürieren. Die Masse zu Bällchen formen. Diese in NUSSYY® BIO Erdbeer Pulver rollen. **Tipp:** Die Superfood Bällchen sind ein toller Bürosnack – sie sättigen und enthalten **ÖSTERREICHISCHE** Superfood-Nährstoffe mit viel Vitamin C. NUSSYY® BIO Erdbeer Pulver mit seinem intensiven Geschmack ist schnell und unkompliziert einsetzbar. Einfach optimal für jedes Gericht aber auch pur oder als Zuckerersatz wunderbar verwendbar.



”  
„MEIN DRITTER GRUND ZUR HOFFUNG  
LIEGT IN DER STÄRKE DES MENSCHLICHEN  
GEISTES, TRÄUME VERWIRKLICHEN UND  
ZIELE ERREICHEN ZU KÖNNEN.“

*Dr. Jane Goodall*





REFRESHING ESSENCE

## BIO AÇAÍ PULVER

Mit altbewährt machtvoller Kraft aus dem Regenwald des Amazonas verleiht dir die tiefblaue Beere den täglichen Frischekick für mehr jugendliche Energie und Ausstrahlung.

bio  
vegan

## AÇAÍ SMOOTHIE

### ZUTATEN

(für 1 Portion)

- 120 g Heidelbeeren
- 1 Banane
- 1 Hand voll Eiswürfel
- 150 ml Mandelmilch (alternativ als Veggie-Version: fettarme Milch)
- 1,5 EL NUSSYY® BIO Açaí Pulver

### ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einem cremigen Smoothie pürieren. Sofort eisgekühlt genießen.

**Tipp:** Bekannt als natürlicher JUNGBRUNNEN erfreut sich die Açaí Beere auch in Hollywood größter Beliebtheit. Am besten 1 - 2 TL täglich ins Lieblingsgetränk mischen und als Zauberdrink (oder auch Refreshing-Drink) genießen.





## ACTIVATING SPIRITS

### BIO CACAO NIBS

Aus dem Fruchttinneren des süd-amerikanischen Kakaobaumes werden die kleinen Bohnen liebevoll gerernt und fermentiert, gesäubert und getrocknet. In kleine Stückchen gebrochen wird der Kern schließlich zu Deinem geschmacksintensiven und puren Kakao-Erlebnis.



## PALEO CACAO ERDBEER BROWNIES

### ZUTATEN

(für eine Backform mit ca 22 x 14 cm - entspricht ca. 10 Stück)

#### FÜR DEN BROWNIEBODEN

- 100 g hochwertiges Kokosöl
- 75 g echter Kakao
- 1 EL NUSSYY® BIO Erdbeer Pulver
- 4 EL C'NUSSYY® BIO Cacao Nibs
- 2 Eier (Größe M)
- 6 Esslöffel Dinkelmehl
- etwas Steviapulver

#### FÜR DIE GLASUR

- 80 g Kokosöl
- 80 g Kakao echt
- 25 g NUSSYY® BIO Erdbeeren gefriergetrocknet
- ca. 10 Erdbeeren frisch



### ZUBEREITUNG

Den Ofen auf 180 ° Umluft vorheizen. Das Kokosöl mit dem Kakao vermischen. Kurz in der Mikrowelle oder über dem Wasserbad erhitzen, bis das Öl geschmolzen ist. Zu einer gleichmäßigen Masse verrühren. Die Eier, das Mehl, das NUSSYY® BIO Erdbeer Pulver, Stevia und die C'NUSSYY® BIO Cacao Nibs unterheben. Eine Backform mit Backpapier auslegen, die Masse gleichmäßig darin verteilen. Die Masse im vorgeheizten Ofen bei 180 ° Umluft für 25 Minuten backen. In der Zwischenzeit die Erdbeeren putzen, mit den NUSSYY® BIO Erdbeeren gefriergetrocknet vermengen. Das Kokosöl schmelzen, mit dem Kakao verrühren. Die Erdbeermasse auf dem Brownieteig verteilen, mit der Kakao-Kokosöl-Mischung übergießen. Im Kühlschrank für einige Stunden (am besten über Nacht) durchkühlen lassen. **Tipp:** Die kleinen C'NUSSYY® BIO Cacao Stückchen haben einen sehr konzentrierten, zartbitteren Geschmack und sind gleichzeitig sehr ergiebig. So stillen sie unsere Naschlust (oder auch unseren Heißhunger) und sind auch die perfekte wie gesunde Alternative zu Schokolade. Als Toppieferant für viele wertvolle Nährstoffe aktivieren sie unsere Lebensgeister und fördern unsere Konzentration.



ENERGIZING ESSENCE

BIO MACA PULVER

Die Königin der Anden entfaltet ihr von Natur aus energiegeladenes, stärkeendes Potential und ist dein optimaler Partner für deine geistigen und sportlichen Aktivitäten.

bio  
vegan

## MACA CACAO SMOOTHIE

### ZUTATEN

(für 1 Smoothie)

- 300 ml fettarme Milch (alternativ Mandel- oder Sojamilch)
- 1 EL NUSSYY® BIO Maca Pulver
- 1 EL C´NUSSYY® BIO Cacao Nibs (gemörsert)
- 1,5 EL Agavendicksaft
- 1 Banane (optimal gefroren)
- ca. 10 Stk. Haselnüsse oder 1 EL geriebene Haselnüsse
- 1 TL C´NUSSYY® BIO Cacao Nibs

### ZUBEREITUNG

Die Banane schälen. Mit den restlichen Zutaten zusammen zu einem cremigen Smoothie pürieren. Sofort genießen.

**Tipp:** Der leicht nussige, malzig karamellige Geschmack der Maca Wurzel harmoniert wunderbar mit Kokosnuss, C´NUSSYY® BIO Cacao Nibs und Vanille. Für den optimalen Energizing-Effekt für mehr Ausdauer und gute Laune am besten täglich 2 - 5 g ins Lieblingsgetränk oder Müsli mischen und den Moment genießen.





SUPERFRUITS WITH LOVE

## BIO HIMBEEREN

NUSSYY® BIO Himbeeren gefriergetrocknet werden besonders schonend getrocknet und wahren so ihre Natürlichkeit und wertvollen Nährstoffe durch den kurzen und direkten Weg vom Feld in ihre Verpackung.



„DU KANNST ETWAS VERÄNDERN –  
JEDEN TAG UND ZU JEDER ZEIT!“

Dr. Jane Goodall

## SUPERFOOD BOWL

### ZUTATEN

(für zwei Portionen)

- 2 Bananen
- 175 g Heidelbeeren (gefroren)
- 2 TL NUSSYY® BIO Açaí Pulver
- 100 ml Joghurt oder Milch  
(alternativ Mandel- oder Sojamilch)

### ZUM GARNIEREN

- 1 Kiwi
- NUSSYY® BIO Erdbeeren gefriergetrocknet
- NUSSYY® BIO Himbeeren gefriergetrocknet
- 2 EL frische Heidelbeeren
- 1 gehäufte TL NUSSYY® BIO Chia Samen

### ZUBEREITUNG

Alle Zutaten zu einem cremigen Fruchtpüree mixen. In einer Schüssel anrichten. Mit den frischen Früchten garnieren. **Tipp:** Mit ihrem charakteristisch süß-säuerlichen Geschmack, der viele von uns schon seit Kinderzeiten verzaubert, bringen unsere NUSSYY® BIO Himbeeren gefriergetrocknet den Stoffwechsel in Schwung und sorgen täglich für eine wunderbar kalorienarme, vitaminreiche Frucht-Explosion.





FEEL GOOD SPIRITS

BIO GOJI BEEREN

Die leuchtend rote Beere des Bocksdorns ist schon seit Jahrhunderten in Asien zu Hause. Gemäß ihrer ursprünglichen Bedeutung 'Stärke' strotzt sie nur so vor Energie und versüßt dir deinen täglichen Speiseplan mit reiner Kraft und viel Vitamin C aus der Natur.

bio  
vegan

## SUPERFOOD KUCHEN

### ZUTATEN

(für eine kleine Backform - entspricht 20 cm)

- ½ Becher C' NUSSYY® BIO Cacao Nibs
- 1 Becher Haselnüsse (gerieben)
- 1 Becher Datteln
- 1 TL NUSSYY® BIO Maca Pulver

(Becher entspricht 200 ml)

### FÜR DIE FÜLLUNG

- 600 g Topfen
- 150 ml Naturjoghurt fettarm
- 2 EL NUSSYY® BIO Açai Pulver
- Mark von 2 Vanilleschoten
- 5 - 6 EL Agavendicksirup
- 500 g Heidelbeeren
- 3 EL NUSSYY® BIO Goji Beeren

### ZUM GARNIEREN:

- NUSSYY® BIO Erdbeeren gefriergetrocknet und frische Heidelbeeren

14



### ZUBEREITUNG

Für den Boden: Die Haselnüsse zusammen mit den Datteln und den C' NUSSYY® BIO Cacao Nibs sowie dem NUSSYY® BIO Maca Pulver fein pürieren. Eine Springform mit Backpapier auslegen, die Masse darin mit angefeuchteten Händen festdrücken und für mindestens 2 Stunden kühlstellen.

Für die Creme: Den Topfen mit Joghurt glattrühren. Das NUSSYY® BIO Açai Pulver und das Vanillemark sowie den Agavendicksirup einrühren. 100 g Heidelbeeren unter die Creme heben. Die Creme auf den Boden streichen und für mindestens 4 Stunden – am besten über Nacht – im Kühlschrank ruhen lassen. Vor dem Servieren mit reichlich frischen Heidelbeeren und NUSSYY® BIO Erdbeeren gefriergetrocknet garnieren. **Tipp:** NUSSYY® BIO Goji Beeren pepen jedes deiner Gerichte auf und machen auch einfach pur als Snack für zwischendurch Lust auf mehr! Ihre hohe Vitamin C- und Nährstoffdichte macht sie zum perfekten Superfood. Bedenkenloser kann Naschen kaum sein. Am besten täglich 25 g genießen.

15





DETOX SPIRITS

## BIO CHIA SAMEN

Die Samen der mexikanischen Wüstenpflanze sind besonders reich an Omega-3-Fettsäuren. Sie galten bereits in der Hochkultur der Azteken als Kraftquelle und sind kleine Energiebomben für den Organismus. Als rein pflanzliche Eiweißquelle und Ballaststoffwunder werden sie zu deinem täglich stärkenden und natürlichen Begleitern.

bio  
vegan

## RAW SUPERFOOD BARS

### ZUTATEN

(für 12 Bars)

- 1 Becher Datteln
- 1 Becher Haferflocken
- 3 EL NUSSYY® BIO Chia Samen
- 2 EL Kürbiskerne
- 3 EL NUSSYY® BIO Goji Beeren
- 2 TL Sesam
- 1 TL NUSSYY® BIO Maca Pulver
- 2 TL Kokosöl

(Becher entspricht 200 ml)



”

„DIE ZUKUNFT LIEGT IN DEN  
HÄNDEN UNSERER KINDER.“

Dr. Jane Goodall

### ZUBEREITUNG

Die Datteln in einen Mixer geben und fein pürieren. Dattelpüree in eine Schüssel geben. Die Haferflocken und das Kokosöl einkneten. Alle weiteren Körner und Samen dazugeben, bis eine gleichmäßige Masse entsteht. Eine kleine, eckige Backform mit Klarsichtfolie auslegen. Die Masse darin gleichmäßig ca. ½ cm dick auftragen. Die Backform für mindestens 3 - 4 Stunden im Gefrierschrank festwerden lassen. Die Masse anschließend in Riegel schneiden.

**Tipp:** Die Raw Superfood Bars sind nicht nur köstlich, sie sind auch der ideale Energiekick an besonders anstrengenden Tagen. Die kleinen schwarzen Samen wirken außerdem reinigend, haben wenig Eigengeschmack und sind wahre Allrounder in der Küche. Perfekt als schickes Topping auf Salaten, zum Backen oder Panieren aber auch am köstlichen Müsli verfeinert mit NUSSYY® BIO Erdbeer Pulver.





SUPERFRUITS WITH LOVE

## BIO ERDBEEREN

Besonders schonend und liebevoll getrocknet gelangen unsere NUSSYY® BIO Erdbeeren gefriergetrocknet aus nachhaltig **ÖSTERREICHISCHEM** Anbau auf kürzestem Weg vom Feld in ihre Verpackung und wahren so ihre wertvollen Vitamine und Mineralstoffe. Rot, klein, köstlich, ganz natürlich und mit 100 % **ÖSTERREICHISCHEM** Geschmack.



## ERDBEER BANANEN SHAKE

### ZUTATEN

(für zwei Shakes)

- 200 ml Mandelmilch
- 100 ml Naturjoghurt
- 1 große Banane
- 15 g NUSSYY® BIO Erdbeeren gefriergetrocknet
- 2 - 3 Eiswürfel
- 1 TL NUSSYY® BIO Chia Samen (zum Verzieren)

### ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einem cremigen Smoothie pürieren. Mit einigen NUSSYY® BIO Chia Samen garniert servieren. **Tipp:** NUSSYY® BIO Erdbeeren gefriergetrocknet sind gesunde wie kalorienarme Energiequelle und süße Verführung für alle Früchteliebhaber, Sportler wie Ernährungsbewusste. Reich an Vitamin C und 100 % purem, **ÖSTERREICHISCHEM** Geschmack. Ein wunderbar gesundes und bedenkenloses Naschvergnügen für jede Tageszeit.





100% PUR

eat  
care  
love

EIN PROJEKT, DAS VERBINDET.



”  
„NUR WENN WIR VERSTEHEN,  
KÖNNEN WIR UNS KÜMMERN.  
NUR WENN WIR UNS KÜMMERN,  
KÖNNEN WIR HELFEN.  
NUR WENN WIR HELFEN, KÖNNEN  
WIR DAS LEBEN RETTEN.“

*Dr. Jane Goodall*

NUSSYY®-Produkte sind rein biologisch, vegan, frei von Zusätzen, gluten- und laktosefrei, ohne Zuckerzusatz, 100 % pur. Die Rohstoffe stammen aus kontrolliert biologischem Anbau aus Österreich oder dem jeweiligen Ursprungsland.

NUSSYY® IST DER BEGLEITER FÜR BEWUSST LEBENDE MENSCHEN:  
WOHLTUEND, HOCHWERTIG, NACHHALTIG UND LEISTBAR.