



Erhältlich
als 350 g & 1000 g Packung

Naturprodukt
Bramberger
Epfö-Genuss®

APFELTRESTER- FLOCKEN



40 %
Ballaststoffe

Apfeltrester Frühstück *Kraft für Stunden*

Der Apfeltrester verleiht dem Müsli/Porridge seine Ausdauer! Der Apfeltrester mit seinen Ballaststoffen bringt Gelassenheit in das Frühstück. Er lässt das Müsli/Porridge länger im Magen verweilen und so hält es uns länger satt. Gerade für Unternehmungen in den Morgenstunden ist das ein genialer Effekt. Zudem tummeln sich Pflanzenwirkstoffe geballt in den äußeren Schichten des Apfels, die oft verworfen werden, wie etwa das entzündungshemmende Flavonoid *Quercetin*.

Naturprodukt
Bramberger
Epfö-Genuss®

Ein hochwertiges Produkt aus der Obstpresse Bramberg
- hergestellt ohne Zusatzstoffe.

Nährwertabelle pro 100g:

Energie:	1210 kJ/289 kcal
Fett:	0,8g
davon gesättigte Fettsäuren:	0,48g
Kohlenhydrate:	45,0g
davon Zucker:	31,9g
Ballaststoffe:	40,2g
Eiweiß:	3,6g
Salz:	0,002g

Lagerung:
trocken lagern

40%
BALLAST-
STOFFE

EPFÖ-GENUSS
Schönbach 13
5733 Bramberg
www.epfoe-genuss.at



Mindestens haltbar bis: e g

EPFÖ-GENUSS, SCHÖNBACH 13, 5733 BRAMBERG
www.epfoe-genuss.at

Haferbrei mit Apfeltrester Pur

Bringt den Geschmack vom Apfeltrester gut zur Geltung

3 EL Haferflocken
ca. 300 ml Wasser (Menge nach Wahl anpassen)
2 EL Apfeltrester
1 EL Rosinen
4 Walnüsse grob gehackt
¼ TL Kurkuma
¼ TL frischen gerieb. Ingwer oder eine Prise Ingwerpulver
eine Prise Salz
Honig oder Ahornsirup für extra Süße

Alle Zutaten bis auf den Honig/Ahornsirup aufkochen und 8-10 Minuten köcheln lassen.

Rezept von Veronika Uhl, Unken

Haferbrei mit Apfeltrester und Weintrauben

3 EL Haferflocken
ca. 300 ml Wasser oder Mandeldrink (Menge nach Wahl anpassen)
1 EL Apfeltrester
1 Hand voll blaue Weintrauben halbiert
6 geschälte Mandeln grob gehackt
½ TL Kardamompulver
1 Stück Vanilleschote halbiert oder ¼ TL Vanillepulver
eine Prise Salz
Honig oder Ahornsirup für extra Süße

Alle Zutaten bis auf den Honig/Ahornsirup aufkochen und 8-10 Minuten köcheln lassen.

Rezept von Veronika Uhl, Unken

Apfel Trinkessig - Apfeltrester trifft Apfelessig

Beim Pressen von Most und Apfelsaft fällt ziemlich viel Trester an, der Polyphenole und Ballaststoffe in Hülle und Fülle enthält. Zu schade zum Wegwerfen. Aus Apfeltrester und Apfelessig kann ein synbiotisches Getränk entstehen: ein Getränk, das lebendige Essigbakterien enthält und zudem eine beträchtliche Pektinmenge. Pektin ist ein Ballaststoff, den die Darmbakterien als Energiequelle gerne verwerten. Das Pektin fühlt sich mild an in Mund und Magen und es zähmt den Essig ein wenig.

1 EL getrockneter Apfeltrester
8 Scheiben Ingwer
1 TL Hibiskus
1 TL Hagebutten
¼ Liter Apfelessig
Apfelessig unerhitzt
Honig, Apfelsaft, Mineralwasser

Apfeltrester, Ingwer, Hibiskus und Hagebutte in einem Viertelliter Apfelessig aufkochen und beiseite stellen. Wenn der Auszug abgekühlt ist wird nochmals etwa 150 ml Apfelessig zugegeben, der nicht mehr erhitzt wird. Je nach Geschmack wird etwas Honig eingerührt.

Anwenden: Den Apfel Trinkessig mit stillem oder prikeldem Wasser aufgießen. Ein Anteil Apfelsaft oder ein anderer Fruchtsaft kann ebenfalls nach Geschmack beigelegt werden. Ein Schuss dieses Apfel Trinkessigs säuert auch den Eistee an.

Quelle: Essig natürlich vergoren, Servus Verlag, 2021

Apfeltrester Smoothie

Der Körper für das Wohlfühlgetränk

Apfeltrester eignet sich besonders gut als Zutat für Smoothies, weil er durch sein Aufquellen dem Getränk eine vollere Konsistenz gibt und es gleichzeitig mit Ballaststoffen anreichert. Von der Wurzel bis zum Blatt kann in den gesunden Mixgetränken vieles zum wertvollen Bestandteil werden, so auch die nährstoffreiche Maische vom Apfel.

Zutaten für 0,5 Liter:
2 Tassen Grünes: Salatblätter, Spinat, Brennnessel
1 EL Apfeltrester
1 Viertel einer Zitrone (ohne Schale)
Zitronensaft
1 EL Honig

Alles in der Küchenmaschine fein mixen.

Epfo-Genuss

Schönbach 13, 5733 Bramberg