



Rezeptesammlung Algen

Online-Kongress: Gesund und Glücklich
2024

von Kirstin Knufmann



GERICHTE

1. Blaubeermüsli mit Lila-Zimt-Mandelmilch
2. Schlumpf Milchreis mit Spirulina Blau
3. Algensalat mit Gurke und Ingwer / Wakamesalat
4. Gefüllte Datteln im Dulce-Rauchmantel
5. Bruschetta mit Wakame Orangencarpaccio
6. Auberginensalat mit Apfel, Nori, frischen Kräutern
7. Miso Suppe mit Wakame
8. Irischer-Algen-Kohl-Eintopf
9. Auberginen Dulce Burger
10. Dulce Bratkartoffeln
11. Rohe Meeresspaghetti mit "Bolognese"
12. Blaue (Spirulina) Bananen-Zimt-Merengada
13. Blauer Spirulina Smoothie

NOTIZ

www.pureraw.de

www.kirstinknufmann.de



ALGEN & MEHR

Algen. Sie sind um uns in einer Arten- und Formenvielfalt, die beeindruckt. Sie beeinflussen unsere Ökosysteme und unser Leben – oder hätten Sie gewusst, dass jedes zweite Sauerstoffmolekül, welches Sie gerade einatmen, von einer Alge gebildet wurde?

Algen sind aber auch das gesunde „Gemüse“ aus dem Wasser, eine schier endlose Ressource, wenn wir daran denken, dass mehr als 70 Prozent der Erdoberfläche von Wasser bedeckt ist. Und Algen haben kulinarisch einiges zu bieten: Sie bergen ungeahnt köstliche und neue Geschmackserlebnisse, sind dabei vollgepackt mit Nährstoffen und gesund. Die Menschen auf der japanischen Insel Okinawa essen täglich bis zu 200 Gramm Algen. Vielleicht ist das tatsächlich das Geheimnis, warum es dort überdurchschnittlich viele Hundertjährige gibt, wie bereits Jamie Oliver mutmaßte?

Und vielleicht haben auch Sie Algen „pur“ schon in Form von Sushi oder als Algensalat kennen- und schätzen gelernt. Darüber hinaus haben wir täglich mit Algen in verarbeiteter Form in unserer Nahrung zu tun. Denn in ungefähr 70 Prozent aller verarbeiteten Lebensmittel steckt schon „Alge“! Hätten Sie das geahnt?

Algen sind viel mehr als nur ein Trend. Sie werden als „Lebensmittel der Zukunft“ gesehen.

Im Jahr 2050 werden vermutlich 9,7 Milliarden Menschen auf der Erde leben, und unsere landwirtschaftlichen Nutzflächen sind begrenzt. Unser Konsum- und Essverhalten wird sich verändern. Wir werden über unseren Tellerrand ins Wasser schauen müssen, um genügend Lebensmittel anbauen zu können. Die Vorteile der Algen liegen dabei auf der Hand. Sie wachsen im Wasser und das 10- bis 30-mal schneller als Landpflanzen. Sie enthalten viele Nährstoffe (vor allem auch Protein). Je nach Alge sind sie reich an Ballaststoffen, Mineralien (wie Eisen, Kalium, Natrium, Calcium, Magnesium) und Vitaminen (z.B. B12, C, A, B1, B2, B3, B5, B6, B9 und E), Spermidin, Chlorophyll, Lutein, Jod sowie Umami. Algen werden zukünftig zurecht noch stärker in den Fokus rücken, als es heute schon der Fall ist. Mehr als genug Gründe, neugierig zu sein, und Algen in Ihre täglich Küche zu integrieren.



*"Algen sind ein
kulinarisches
Highlight!
Zwischen
Weltenretter und
Haute Cuisine
anzutreffen, bieten
sie nahezu für
jedes aktuelle
Problem einen
tragenden
Lösungsansatz!"*



Algen-Pionierin und
PureRaw-Gründerin
Kirstin Knuffmann



Blaubermüsli mit Lila-Zimt-Mandelmilch



3 Personen



15 Minuten

ZUTATEN

FÜR DAS MÜSLI

250 g Buchweizen, gekeimt

80 g rotes oder buntes

Quinoa, gekeimt

120 g Blaubeeren

30 g Maulbeeren (alternativ:

Rosinen)

2 EL Kakaonibs

FÜR DIE FRUCHTCREME

2 Bananen

je 2 TL Maca- und

Lucumapulver

1 TL Peruanisches Carob

(Karamellnote)

1 TL Ceylonzimt

6 TL Vanillepulver

1 TL Zitronensaft

FÜR DIE ZIMT-

MANDELMILCH

480 ml Mandelmilch

100 g Blaubeeren

1 TL Açaipulver

¼ TL Pretty Pink

(färbendes Fruchtpulver
aus Obst und Gemüse)

½ TL Kalziumalge

1 Msp. Ceylonzimt

Süße nach Geschmack:

z.B. Yacónsirup

ZUBEREITUNG

Für das Müsli alle Zutaten in eine große Schüssel füllen und mischen.

Für die Fruchtcreme alle Zutaten im Mixer mixen. Anschließend die Fruchtcreme in die Schüssel über das Müsli geben und per Hand gleichmäßig untermischen.

Die Müslimasse ungleichmäßig auf einer Dörrfolie verteilen und im Dörrautomaten bei 42 °C in 8–12 Stunden trocknen. Nach etwa 4 Stunden das Müsli wenden und die Dörrfolie entfernen.

Für die Zimt-Mandelmilch alle Zutaten in den Mixer geben und kurz durchmischen. Nach Geschmack süßen.

Die Milch auf Schüsseln verteilen und das Müsli hineingeben.

NOTIZEN

Trockenzeit 8–12 Stunden.

Du kannst die Zutaten der Powerfoods frei kombinieren oder auch nach Verfügbarkeit weglassen.



Schlumpf-Milchreis mit Spirulina Blau



4 Personen



40 Minuten

ZUTATEN

1 Liter Milch (z.B. Hafermilch)

1 EL Zucker

1 TL Vanilleextrakt

250 g Milchreis

1 Prise Salz

2 TL Spirulina Blau (Magic Blue) - nach
gewünschter Farbintensität

Topping

nach Belieben: Zimt & Zucker

Fruchtgrütze

etc.

ZUBEREITUNG

Milch, Zucker, Vanilleextrakt und Salz in einen Topf geben und aufkochen lassen. Milchreis dazugeben, einmal kurz aufkochen lassen.

Bei schwacher Hitze etwa 30 Minuten quellen lassen. Während des köchelns immer wieder umrühren.

Den Milchreis vom Herd nehmen und kurz abkühlen lassen. Dann erst das Spirulina Blau einrühren. (Achtung: Wenn der Milchreis zu heiß ist, ist das Blau nicht Hitzestabil! Das wäre sehr schade um die schöne Blaue Farbe.)

Mit Zimt & Zucker oder Fruchtgrütze ganz nach Belieben servieren.

NOTIZEN

Das Spirulina Blau wird je nach gewünschter Farbintensität hinzugefügt. Nach Belieben kann auch die Farbe gewechselt oder kombiniert werden.



Algensalat mit Gurke und Ingwer / Wakamesalat



4 Personen



15 Minuten

ZUTATEN

- 120 g Wakame
- 1 mittelgroße Salatgurke
- 2 Knoblauchzehen
- 4 cm Ingwer
- 6 EL Reisessig
- 6 EL Sesamöl
- 2 EL Zitronensaft
- 4 EL Rohrzucker
- 2 TL Sojasauce
- Chilipulver (nach Geschmack)
- 2 EL gerösteter Sesam
- 4 EL Koriander

ZUBEREITUNG

Die Algen mit heißem Wasser übergießen.

Nach 10 Minuten die Algen aus dem Wasser nehmen, leicht auswringen und in dünne Streifen schneiden. Die Gurke waschen, Enden entfernen, längs in feine Stifte schneiden und mit den Algen vermischen.

Den Knoblauch schälen und klein hacken. Den Ingwer schälen und fein reiben.

Für das Dressing Reisessig, Sesamöl, Zitronensaft, Ingwer, Rohrzucker, Sojasauce und Knoblauch verrühren und mit Chilipulver nach Bedarf würzen. Das Dressing gut mit dem Salat vermischen und eine Stunde ziehen lassen.

Den Salat auf vier Schalen aufteilen und mit dem gerösteten Sesam und dem frischen Koriander bestreuen.

NOTIZEN

Der frische Koriander lässt sich ganz hervorragend auch durch Kräuter, nach Belieben, ersetzen.
Z.B. Petersilie, Basilikum, etc..

Algen "Das gesunde Gemüse aus dem Meer" - Jörg Ullmann & Kirstin Knufmann, Franckh-Kosmos Verlag



Gefüllte Datteln im Dulse-Rauchmantel



4 Personen



10 Minuten

ZUTATEN

16 Streifen Dulse

16 Datteln

16 Pecannüsse

6 EL Walnussöl

4 EL Agavensirup, alternativ Yacón Sirup

1/4 TL Rauchsatz

ZUBEREITUNG

Die Dulse-Streifen für 10 Minuten in Wasser einweichen. Abtropfen lassen und mit einem Tuch leicht trocknen.

Die Datteln längs aufschneiden, entkernen und je eine Pecannuss hineingeben. 4 EL Walnussöl und den Agavensirup mit dem Rauchsatz verrühren. Die Dulse-Streifen darin wenden.

Jede Dattel mit einem Dulse-Streifen umwickeln und mit einem Zahnstocher fixieren.

In einer Pfanne kurz mit 2 EL Walnussöl anbraten.

NOTIZEN

Die Datteln im Dulse Rauchmantel sind hervorragend als Tapas geeignet und werden sind ein garantierter Gaumenschmauß.



Bruschetta mit Wakame Orangencarpaccio



4 Personen



20 Minuten

ZUTATEN

5 g Wakame

8 große Tomaten

1 1/2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

1 Bund Basilikum

6 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

1 Orange

1 Ciabatta

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen.

Die Wakame für 10 Minuten in Wasser einweichen. Das Wasser nach 5 Minuten wechseln. Danach abgießen, spülen, und abtropfen lassen. Anschließend in feine Streifen schneiden und in eine Schüssel geben.

Die Tomaten waschen, Strünke und Kerne entfernen und die Tomaten in feine Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen, fein würfeln. Den Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Das Basilikum waschen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Mit 4 EL des Olivenöls und den vorbereiteten Zutaten in die Schüssel geben, gut durchmischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Orange schälen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

Das Ciabatta in 2 cm dicke Scheiben schneiden und mit etwas Öl beträufeln. Für 6–7 Minuten im Backofen leicht kross backen. Die Mischung dick auf die einzelnen Scheiben auftragen. Die halbierte Orangenscheibe darauflegen und servieren, solange die Bruschetta noch warm ist.

NOTIZEN

Anstelle von Wakame lässt sich auch die Meeresspaghetti hervorragend verwenden.

Algen "Das gesunde Gemüse aus dem Meer" - Jörg Ullmann & Kirstin Knufmann, Franckh-Kosmos Verlag

Auberginensalat mit Apfel, Nori, frischen Kräutern



4 Personen



40 Minuten

ZUTATEN

Auberginen-Hering:	Sahneseuce:
500 g Aubergine	1 rote Zwiebel
700 ml Wasser	1 Apfel
250 ml Gewürzgurken- Sud	200 g Gewürzgurken
50 ml Weißwein	200 ml pflanzliche Sahne
3 TL Salz	200 g pflanzlicher ungesüßter Quark
1/2 TL Senfkörner	(oder Joghurt)
1 EL Weißweinessig	3 EL Senf
2 EL Nori	20 g Schnittlauch
	1 Zitrone
	Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Aubergine schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Alle Zutaten für den Auberginen-Hering in einen Topf geben und ca. 10 Minuten über mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Aubergine weich wird. Anschließend optional ziehen lassen, so geht der Geschmack besser in die Aubergine. Während die Aubergine köchelt, Zwiebel schälen, in feine Streifen schneiden, den Apfel vierteln, entkernen und in feine Spalten schneiden, die Gewürzgurken klein schneiden, Schnittlauch fein hacken. Alles in eine große Schüssel geben. Pflanzliche Sahne, pflanzlichen Quark und Senf dazugeben und die Mischung mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Aubergine sollte nun weich genug sein. Abgießen und 2-3 Minuten abkühlen lassen. Danach in die Sahnemischung geben, umrühren und bis zum Servieren ziehen lassen.

NOTIZEN

Die Aubergine kann auch gut über Nacht im Sud ziehen, so geht der Geschmack der Nori besser in die Aubergine hinein.



Miso Suppe mit Wakame



4 Portionen



25 Minuten

ZUTATEN

- 15 g Wakame
- 1 Frühlingszwiebel
- 6 Blätter Basilikum
- 2 Shiitake-Pilze
- 100 g Tofu
- 1/2 rote Paprikaschote
- 1/2 gelbe Paprikaschote
- 4 dünne Scheiben Lotuswurzel
- 1 Handvoll Rettichsprossen
- 700 ml Wasser
- 2 EL dunkles Miso
- 1 TL schwarzer Sesam

ZUBEREITUNG

Die Wakame 15 Minuten in Wasser einweichen und danach in grobe Streifen schneiden. Die Mittelrippe herausschneiden, wenn diese zu kräftig ist. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und schräg in dünne Ringe schneiden. Die Basilikumblätter waschen und in feine Streifen schneiden. Die Shiitake-Pilze waschen und in dünne Scheiben schneiden. Den Tofu würfeln. Die Paprikaschoten waschen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die Lotuswurzelscheiben und Rettichsprossen waschen.

700 ml Wasser aufkochen lassen. Die Frühlingszwiebel, die Wakame, die Lotuswurzel- scheiben, die Shiitake-Pilze, den Tofu und den Paprika zugeben. 4 bis 5 Minuten kochen lassen und dann vom Herd nehmen.

3 EL Suppenflüssigkeit in einer kleinen Schüssel mit dem dunklen Miso gut verrühren. Danach zur Suppe geben und gut umrühren. Miso nicht mehr aufkochen!

Die Miso-Suppe in 4 Schalen servieren und mit dem Basilikum, dem Sesam und den Sprossen garnieren

NOTIZEN

Bei dem Gemüse kannst du nach deinem Geschmack und Jahreszeit variieren.



Irischer-Algen-Kohl-Eintopf



4 Personen



30 Minuten

ZUTATEN

2 EL Nori-Flocken (alternativ Nori-Blätter)

600 g Wirsingkohl

8 mittelgroße festkochende Kartoffeln

150 g Champignons

1/2 Sellerieknolle

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

2 Stangen Lauch

1 Bund Schnittlauch

1 Bund Petersilie

8 EL Sonnenblumenöl

1,5 l Gemüsebrühe

30 g Dulse-Flocken

Muskat, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Wenn Nori-Blätter verwendet werden, diese in feine, kurze Streifen schneiden. Den Wirsing waschen, den Strunk entfernen und in kurze Streifen schneiden. Die Kartoffeln schälen und würfeln. Die Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Den Sellerie putzen und in Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen, vierteln und in Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Lauch waschen und schräg in feine Ringe schneiden. Den Schnittlauch und die Petersilie waschen und fein hacken. Die Zwiebeln in einem hohen Topf mit dem Sonnenblumenöl goldgelb anbraten. Danach den Knoblauch, die Pilze und die Kartoffeln zugeben und weitere 4 Minuten braten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Nori, Dulse, Wirsing, Sellerie und Lauch zugeben. 12 Minuten kochen lassen.

Danach mit dem geriebenem Muskat abschmecken und die Kräuter unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

NOTIZEN

Der Irische Algen-Kohl-Eintopf ist ein traditionelles Gericht zum St. Patrick's Day. In dieser Version hier ist er allerdings ein wenig abgewandelt.



Auberginen Dulse Burger



4 Personen



25 Minuten

ZUTATEN

- 2 Tomaten
- 4 saure Gurken
- 2 große Salatblätter
- 1 Avocado
- 4 Dinkelbrötchen
- 12 TL Senf
- 4 TL Ketchup
- 1 große Zwiebel
- 5 EL Sonnenblumenöl
- 6 Champignons
- Pfeffer, Salz
- 1 mittelgroße Aubergine
- 4 TL Dulse-Flocken

ZUBEREITUNG

Die Tomaten waschen und abtropfen lassen. Jeweils den Strunk entfernen und quer in dünne Scheiben schneiden. Die sauren Gurken längs in 4 dünne Scheiben schneiden. Salatblätter zerteilen, waschen und trocknen. Die Avocado längs halbieren, entkernen und in der Schale in dünne Scheiben schneiden. Danach das Fruchtfleisch vorsichtig aus der Schale lösen. Die Brötchen aufschneiden, die untere Hälfte mit 1 TL Senf und die obere mit 1 TL Ketchup bestreichen. Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Champignons säubern und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebelscheiben in 1 EL heißem Sonnenblumenöl anbraten. Nach 3 Minuten die Pilze dazugeben und weitere 3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer nach Belieben würzen.

Aubergine waschen, trocknen und schräg in 4–5 mm dicke Scheiben schneiden. 4 EL Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen, die Scheiben beidseitig leicht salzen und von beiden Seiten insgesamt 5 Minuten braten. Danach die obere Seite in der Pfanne dünn mit 1 TL Senf bestreichen und die Hälfte der Dulse-Flocken darüberstreuen. Die Scheiben wenden und auch diese Seite mit Senf bestreichen und die Dulse-Flocken darüberstreuen. Beide Seiten ca. 2 Minuten braten, bis die Oberfläche eine schöne goldgelbe bis bronzene Färbung aufweist. Nicht zu lange braten, damit Dulse und Senf nicht verbrennen!

Den Burger wie folgt belegen: 3 Avocadoscheiben, 1 Salatblatt, 2 Auberginenscheiben, 1/4 Pilz-Zwiebel-Gemisch, 2 Tomatenscheiben, 4 Gurkenscheiben.

NOTIZEN

Zu den Burgern passen gut Ofenkartoffeln.



Dulse Bratkartoffeln



4 Personen



20 Minuten

ZUTATEN

12 große festkochende Kartoffeln

4 rote Zwiebeln

8 EL Olivenöl

Salz

4 EL Dulce-Flocken

ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln waschen, schälen, halbieren und in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden.

Die roten Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

Die Kartoffelscheiben in der heißen Pfanne mit dem Olivenöl anbraten, bis sie goldgelb werden. Nach Belieben salzen.

Zwiebeln dazugeben und weitere 5–7 Minuten braten.

Zum Schluss die Dulce-Flocken darüber streuen und noch einmal kurz braten. Mit Pfeffer aus der Mühle würzen und servieren.

NOTIZEN

Durch das Anbraten entfaltet die Dulce ihren köstlich rauchig an Speck erinnernden Geschmack.



Rohe Meeresspaghetti mit "Bolognese"



5 Portionen



30 Minuten

ZUTATEN

80 g Meeresspaghetti	2 EL Nori oder Dulse
5 kleine Zucchini (oder	Algen-Flocken
Mairübschen, Rettich)	6 EL Olivenöl
10 Tomaten	1/2 TL gemahlener
1 Möhre	Kümmel
1 Zwiebel	Räucherpfeffer (oder
2 Knoblauchzehen	Pfeffer)
1/2 Bund Basilikum	Salz
3 Stängel Oregano	
150 g Pecannüsse	
(oder Paranüsse)	
50 g getr. Tomaten	

ZUBEREITUNG

Die Meeresspaghetti 20-60 Minuten in ausreichend Wasser einweichen und gut abtropfen lassen. Die Zucchini waschen und Enden entfernen.

Anschließend die Zucchini mit einem Spiralschneider zu Spaghetti verarbeiten.

Beide Spaghetti-Sorten gut mit der Hand vermischen und auf vier Tellern anrichten.

Die Tomaten waschen und die Strünke heraus schneiden.

Die Möhre, die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen. Basilikum und Oregano waschen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen. Einige Basilikumblätter beiseitelegen.

Für die Sauceneinlage Nüsse, 3 Tomaten, Möhre, Zwiebel, Algen (Dulse / Nori) und Kräuter fein hacken. Die restlichen Tomaten in grobe Würfel schneiden und die getrockneten Tomaten grob hacken.

Beides zusammen mit den Knoblauchzehen, dem Olivenöl und dem Kümmel in den Mixer geben und kräftig mixen. Danach mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Die vorbereitete Einlage mit der Sauce verrühren und über die Spaghetti geben. Mit gezupften Basilikumblättern garnieren.

NOTIZEN

Schmeckt auch mit einer anderen Lieblingssoße köstlich

Kirstin Knufmann



Blaue (Spirulina) Bananen-Zimt-Merengada



4 Portionen



10 Minuten

ZUTATEN

1/2 Bio Zitrone

3 TL Blaues Spirulinapulver

600 ml Haferdrink

4 gefrorene Bananen

1 TL Ceylonzimpulver

ZUBEREITUNG

Die Zitrone waschen und 2 Msp. der Zitronen- schale abreiben.

Die halbe Zitrone auspressen.

Das Spirulina Blau, die Milch, die Bananen und den Zitronensaft in einen Mixer geben und kräftig mixen.

Den Drink in Gläser füllen, die Oberfläche mit Zimt und der abgeriebenen Zitronenschalen garnieren und kühl servieren.

NOTIZEN

Der Drink sollte zeitnah getrunken werden, da die Banane sonst durch die Oxidation leicht Braun wird.



Blauer Spirulina Smoothie



2 Portionen



10 minutes

ZUTATEN

400 ml Kokosmilch (alternativ frische
Kokosnuss: Fruchtfleisch und das
Kokoswasser)
3 TL Flohsamenschalen
30 g Cashewkerne
Magic Blue (Spirulina Blau)
Einhorn-Zauber (@pureraw.de)
Stiefmütterchen Blüten

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten bis auf das Magic Blue und den Einhorn-Zauber mixen, um die Grundmasse zu erhalten. Dann die Smoothiemasse in drei gleiche Portionen teilen und zwei Portionen nach gewünschter Farbintensität eine entsprechende Menge Magic Blue dazu geben. Dem dritten Teil der Masse ca. 2-4 TL Einhorn-Zauber hinzufügen, so dass das gewünschte Hellblau entsteht.

Die einzelnen blauen Teile von dunkel zu hell nacheinander in Gläser schichten.
Mit Stiefmütterchen dekorieren, fertig.

Nach Belieben können der Grundmasse noch weitere Zutaten wie z.B.

Lucuma Frucht Pulver, Baobab Frucht Pulver, Yacón Pulver, Kalziumalge, Banane (evtl. dabei noch etwas Wasser hinzufügen, da die Masse sonst zu fest werden könnte).

NOTIZEN

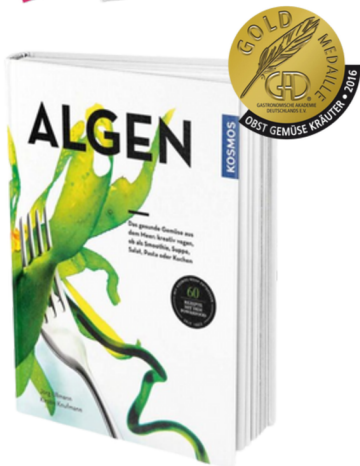
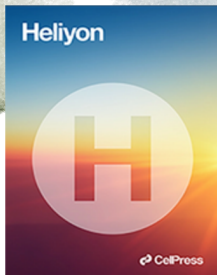
Wenn es schnell gehen muss: Die Zutaten der Grundmasse können ganz einfach durch 400g Kokos-Naturjoghurt ersetzt werden und dann auch entsprechend eingefärbt werden.



KIRSTIN KNUFMANN

Algae Communication
Product development
Speaker & Author
Healthy Eating
Coach

PUBLICATIONS:



PUBLICATIONS:

Coming Soon:

Jörg Ullmann | Kirstin Knufmann

Gesund mit Algen

HERBIG
HAUSAPOTHEKE

Mit vielen Tipps
& Rezepten

Spirulina, Wakame und Co.
Altes Wissen, neueste Erkenntnisse

herbig



KIRSTIN KNUFMANN

Algae Communication
Product development
Speaker & Author
Healthy Eating
Coach

WANT TO KNOW MORE?

 +49 (0) 3909 4736866

 info@pureraw.de

 www.pureraw.de
www.kirstinknufmann.com

 [@pureraw.de](https://www.instagram.com/pureraw.de) | [@kirstinknufmann](https://www.instagram.com/kirstinknufmann)

 [@pureraw.de/bepurebeyou](https://www.facebook.com/pureraw.de/bepurebeyou) | [@kirstinknufmann](https://www.facebook.com/kirstinknufmann)

 <https://www.youtube.com/@purerawnaturlichrohvegan7300>