



Wir wünschen Ihnen  
Guten Appetit!

*traditionell  
leidenschaftlich*

Heinrich Poeth  
Bäcker & Konditormeister  
Breite Straße 37 · 47906 Kempen  
Telefon: 02152 - 72 15  
post@poeth.de  
www.poeth.de



Fritz Müller  
Heilpraktiker  
Burgring 65 · 47906 Kempen  
Telefon: 02152 - 51 07 60  
Mobil: 0160 - 3 68 23 37  
info@Heilpraktiker-Kempen.de  
www.Heilpraktiker-Kempen.de



... natürlich und lecker!

Unsere köstliche  
Welt der  
Natur- und  
Vitalprodukte



Poeth

BÄCKEREI | KONDITOREI | CAFÉ

*traditionell  
leidenschaftlich*

Liebe Genießer,

echter Genuss und gesunde Zutaten sind ein Widerspruch? Auf keinen Fall! Das zeigen unsere beiden neuesten Kreationen.

Unsere Idee ist es, das Traditionelle mit dem Modernen zu verbinden, um so neue spannende Köstlichkeiten zu kreieren.

Wir möchten Ihnen deshalb heute zwei Rezepte vorstellen, die auf den bewährten Rezepten der Hildegard von Bingen beruhen.

Das Haber(r)mus Dinkelvital Brot bieten wir Ihnen jeden Dienstag und Freitag an.

Hinzu kommen die leckeren Gute Laune Kekse, die wir täglich im Angebot haben.

Die auf den nachfolgenden Seiten aufgeführten Rezepte und die Wirkung der einzelnen Inhaltsstoffe beruhen auf traditionell in der Naturheilkunde gemachten Erfahrungen

## Habe(r)musvital Brot

Die wichtigsten Zutaten und Ihre traditionell zugeschriebenen Wirkungen:

### **Wasser**

### **Dinkelflocken**

Vitaminreich und kräftigend

### **Apfel**

Vitamreich und stoffwechsellanregend

### **Frischer Ingwer**

Immun- und magenstärkend

### **Zimt**

Verdauungstärkend, kann Diabetes günstig beeinflussen, wärmend, nervenstärkend, hilfreich bei Erkältungen

### **Galgant** (deutscher Ingwer)

Belebend, Herz, Magen, Galle stärkend

### **Honig**

Immunstärkend, soll antibakteriell wirken

## Gute Laune Kekse

### **Butter**

Enthält Vit. D3

### **Rohrzucker**

### **Dinkelmehl**

Konzentrationsfördernd,  
Nervstoffwechsel anregend

### **Vollei**

### **Zimt**

### **Muskatnuss**

Gedächtnisstärkend, stimmungsaufhellend,  
Schlaf ausgleichend

### **Gewürnelke**

Antimikrobiell, regt das Gehirn an, Figur regulierend, schmerzlindernd, Antioxidant, bei Zuckerstoffwechselstörungen hilfreich

### **Zitrone**

Immunstärkend, entzündungswidrig, u.v.a.

### **Mandeln**

Gesunde Fettsäuren, knochenstärkend,  
cholesterinsenkend, schlankmachend

Diese Kekse bitte nur 5 Stück pro Tag essen. Da sonst eine Überdosierung von Muskat auftreten kann.

