

A vibrant watercolor illustration of various vegetables and herbs. In the top left is a yellow bell pepper. To its right are green leafy herbs. Further right is a whole orange carrot and a cross-section of a pink onion showing concentric rings. Below the yellow pepper is a large green leaf. In the center, behind the text box, is a whole onion. To the right of the onion is a red bell pepper. Below the red pepper is another green leaf. In the bottom left is another cross-section of a pink onion. To its right is a whole orange carrot. At the bottom center is a large green leaf. In the bottom right is a red radish and a yellow bell pepper. Small red kidney beans and almonds are scattered throughout the composition.

RUNDUM *Gesunde* REZEPTE

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung.....	2
Snacks:.....	5
Smoothie Bowl	5
Himbeer-Smoothie.....	6
Kokos-Mandel Energy-Balls.....	7
Schoko-Tassenkuchen	8
Kartoffel- und Zucchini-chips	9
Break-Box.....	10
Avocado-Ei Pausenbrot.....	10
Rührei-Brot.....	11
Wraps	12
Hauptspeisen:	13
Buddha Bowl Bausatz.....	13
Buddha Bowl - Beispielrezept.....	14
Nudelsalat.....	15
Gnocchi-Gemüse Pfanne	15
Gemüse Muffins.....	17
Gebackene Süßkartoffel	18

EINLEITUNG

Liebe Schüler und Schülerinnen des Justus-von-Liebig Gymnasiums,

wer kennt es nicht? Morgens ist man zu müde, nach der Schule fehlen einem die Ideen: leckeres und gesundes Essen zuzubereiten ist manchmal viel zu zeitaufwendig, weshalb man oft stattdessen lieber etwas Ungesundes und schon fertig Gekochtes zu sich nimmt.

Als 12. Klässler des Projektseminars „Rundum gesund“ haben wir es uns zur Aufgabe gemacht, euch dieses Problem in Zukunft zu ersparen. Wir haben uns auf die Suche nach einfachen, schnell zubereiteten Rezepten gemacht, welche auch jüngere Schüler leicht meistern können, und vor allem: gesund sind und trotzdem lecker schmecken!

Wir hoffen das euch dieses Kochbuch in Form einer PDF weiterhilft, wenn ihr das nächste Mal auf der Suche nach guten Rezepten seid.

Einige der Rezepte haben wir für euch verfilmt, damit ihr euch beim Nachkochen noch leichter tut. Die Videos findet ihr bei den jeweiligen Rezepten unter den QR-Codes, sowohl als auch weitere Explainity-Videos auf den nachfolgenden Seiten. Einfach scannen und das Video genießen!!

Euer P-Seminar Rundum gesund :D



Prezi Videos:

Bio:



Zucker und Fette:



Foodwaste:



Vitamine:



SNACKS:

SMOOTHIE BOWL

Das Frühstück für den perfekten Start in den Tag:
Vorbereitungszeit: 12 Std.

Zutaten für 1 Bowl:

1/2 Mango
4 Erdbeeren
10 Himbeeren
3 EL Kokosdrink (Milch als alternative)
Toppings deiner Wahl, z.B. Früchte, Kokosflocken, Müesli,
Schokodrops, Nüsse, Chiasamen, ...



Zubereitung:

1. Das Obst am Vorabend waschen, kleinschneiden und in Stücken einfrieren.
2. Alle Zutaten zusammen in einen Mixer geben und so lange zusammenmischen, bis eine Eisartige, cremige Masse entsteht. Dies kann je nach Stärke des Mixers bis zu 5 Min dauern.
3. Die Masse in eine Schüssel geben und mit den Toppings deiner Wahl garnieren.

Merke:

- Mango: Vitamin C; viel Wasser; im Fruchtfleisch: viele Vitamine
Sehr gesund, müssen aber importiert werden
- Erdbeeren: Vitamin C; viele Mineralstoffe; viel Wasser
Achtet auf die Saison; am besten selbst pflücken
- Himbeeren: Vitamin B; Vitamin C; viele Mineralstoffe
Auf die Saison achten; am besten selbst pflücken

HIMBEER-SMOOTHIE

Als süße Abwechslung und gegen den kleinen Hunger hilft der Himbeer-Smoothie, der in fünf Minuten ganz einfach zubereitet werden kann.

Zutaten:

600g Himbeeren

2 Bananen

Zucker/Honig

100ml Milch



Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einem Mixer mixen und mit Honig oder Zucker abschmecken.
2. Wenn man den Smoothie eher flüssiger haben will, dann mehr Milch hinzufügen. Als Milch-Alternative geht natürlich auch Wasser.

Merke:

- Himbeeren: Vitamine der Gruppe B + Vitamin C + Mineralstoffe wie Eisen, Magnesium...
- Bananen: Kalium, Magnesium, Vitamin B6
- Milch: Vitamin ADEK (fettlöslich), Vitamin B1 B2 B6 B11 (wasserlöslich), Kalzium Eisen Kalium
- Honig: Antioxidantien (Vitamin C, E?)

KOKOS-MANDEL ENERGY-BALLS

Nicht zu süß und leicht exotisch schmecken diese Energy Balls, die mit Aprikosen, Datteln, Mandeln und Kokos, die sehr schnell selbst gemacht sind:

Zutaten für 15 Kugeln:

30 g Kokosraspeln (und etwas mehr zum Durchwälzen)
50 g abgezogenen Mandeln, gehackt
100 g Aprikosen, getrocknet, entsteint
100 g Datteln, entsteint
30 g Haferflocken, zart
10 g Ahornsirup
20 g Kokosöl



Zubereitung:

1. Kokosraspeln (Lasse circa 10g für die Deko der Balls übrig) und Mandeln circa zehn Minuten bei mittlerer Hitze in der Pfanne goldbraun rösten und anschließend zur Seite stellen.
2. Die restlichen Zutaten in einem Mixer zerkleinern, so dass die Masse gut zusammenhält. Sollte das Gemisch zu trocken sein, einfach 2-3 weitere Datteln hinzugeben und erneut mixen.

Forme mit deinen Händen kleine Kugeln (Durchmesser: 3-4 cm) aus der Masse. Wenn gewünscht, können die Balls durch Kokosraspeln gewälzt werden. Gebe dazu die Kokosraspeln in eine kleine Schüssel und rolle die Balls darin. - fertig!



SCHOKO-TASSENKUCHEN

Auf der Suche nach einem leckeren und schokoladigen Snack? Dann ist dieser schnell zubereitete Tassenkuchen genau das Richtige!

Zutaten für 1 Tassenkuchen:

3 EL Mehl

1,5 EL Kakaopulver

¼ TL Backpulver

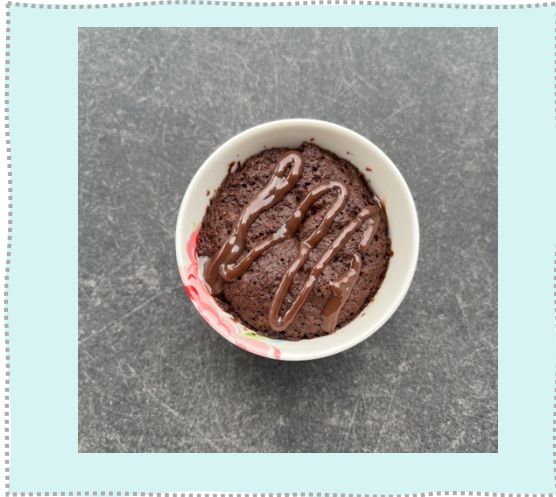
1 EL Zucker

1 Prise Salz

3 EL Milch

1 EL neutrales Speiseöl

1 Stück Vollmilch-/ Zartbitterschokolade



Zubereitung:

1. Mehl mit Kakaopulver, Backpulver, Zucker und Salz in die Tasse geben und kurz vermischen. Anschließend werden Milch und Öl dazugegeben und die Masse gut verrührt, bis ein glatter Teig entsteht.
2. Als kleines Extra ein Stück Schokolade deiner Wahl in die Mitte legen und leicht im Teig versenken.
3. Die Tasse für 2,5 Minuten bei ca. 600 Watt in die Mikrowelle stellen. (Falls der Kuchen danach noch zu weich ist, nochmal für 15–20 Sekunden hineinstellen.
Fertig! Genieß deinen Kuchen warm.

Merke:

- Mehl: Mineralien, Ballaststoffe, Kohlenhydrate, Wasser, Proteine
ABER Dinkel ist gesund und enthält mehr und höherwertiges Eiweiß, mehr Vitamine und Mineralstoffe. Auch punktet Dinkel mit einem hohen Anteil an Ballaststoffen und ungesättigten Fettsäuren.
- Kakaopulver: Fette: Kakaobutter, Kohlenhydrate, Mineralstoffe, Vitamine, Proteine
- Zucker: besteht aus Saccharose
- Speiseöl: besteht aus wasserunlöslichen Estern aus Fettsäuren
- Schokolade: Kakaobutter, Kakaomasse, Zucker
ABER: Dunkle Schokolade gilt zu Recht als gesund, da sie einen hohen Kakaoanteil besitzt. Dieser ist für die positiven Effekte auf das Herz-Kreislauf-System verantwortlich. Kakaobohnen weisen eine zellschützende Funktion auf.

KARTOFFEL- UND ZUCCHINICHIPS

Die perfekte gesunde Alternative für den Filmeabend oder als kleiner Snack für zwischendurch:

Arbeitszeit: 10 min

Backzeit: 30 – 40 min

Zutaten für 2 Bleche:

1 – 2 kleine Zucchini

4 – 5 Kartoffeln

Öl

Salz, Pfeffer, Gewürze deiner Wahl



Zubereitung:

1. Kartoffel und Zucchini waschen und abtrocknen.
2. Zucchini und Kartoffeln in ca. 3 mm dünne Scheiben hobeln.
3. Alle Scheiben in eine Schüssel mit Deckel legen, mit etwas Öl beträufeln und nach Belieben würzen.
4. Schüssel mit einem Deckel verschließen und kräftig schütteln! Dadurch verteilt sich das Öl und die Gewürze gleichmäßig.
5. Die Scheiben nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen, so dass sie nicht übereinander liegen.
6. Im Backofen bei ca. 130–150 Grad langsam backen, bis die Chips knusprig und leicht goldbraun sind. Schau immer wieder in den Ofen und passe, wenn nötig die Backzeit an. Dabei ab und zu die Ofenklappe öffnen, damit überschüssiger Dampf entweichen kann. Fertig sind die selbst gemachten Chips!

Merke:

- Zucchini: Vitamin A und C; Kalzium; Magnesium; wenig Kalorien
- Kartoffeln: Stärke; Ballaststoffe; Eiweiß; Vitamine

BREAK-BOX

Mit diesen 3 Varianten unserer leckeren Break-Box wird selbst das die Pause oder Mittagessen on-the-go nie langweilig!

VARIANTE 1

AVOCADO-EI PAUSENBROT

Das Pausenbrot mit Avocado und Ei ist schnell gemacht und perfekt geeignet für die Pause!

Zutaten:

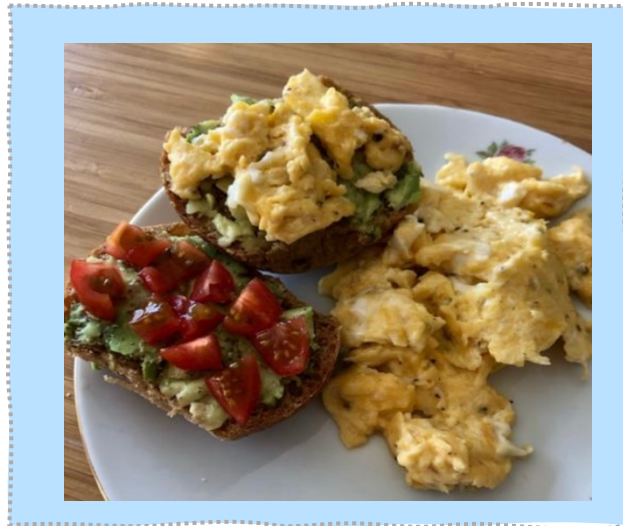
- 2 kleine Tomaten
- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 1 Avocado, halbiert und entsteint
- 1/2 Zitrone, ausgepresst
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 1 Prise Salz
- 1 Ei (optional)

Zubereitung:

1. Die Tomaten waschen und würfeln.
2. Eine Hälfte der Avocado mit einer Gabel in einer Schüssel zu einem Mus zerdrücken, einen Spritzer Zitronensaft hinzugeben.
3. Die Tomaten hinzufügen und vorsichtig untermengen. Mit Cayennepfeffer und einer Prise Salz abschmecken.
4. Die Avocado-Tomaten-Creme auf das getoastete Brot geben. Das Ei kann gekocht werden und dann in Scheiben auf das Brot gelegt werden oder als Spiegelei gegessen werden.

Ergänzungen für die Box:

- Obst: Heidelbeeren
- Gemüse: Babykarotten



Merke:

- Tomaten: viel Vitamin C vor allem Schale, Vitamin B1 B2 B6+ viel Kalium
- Vollkornbrot: Ballaststoffe Mineralstoffe Vitamin B1 2 3 5 6 7 9 E
- Avocado: Vitamin E, B6, D + ungesättigte Fettsäuren
- Zitronen: Vitamin C
- Ei: Vitamin A D E und verschiedene B Vitamine, Spurenelemente von Eisen Zink, ungesättigte Fettsäuren

VARIANTE 2

RÜHREI-BROT

Dieses himmlische Brot ist nicht nur ein Frühstück oder Pausenbrot, sondern passt zu wirklich jeder Tageszeit!

Zutaten:

2 Paprikas
1 Tomate
5 Eier
3 EL geriebener Käse (Gouda, Mozzarella, Emmentaler)
1 Schuss Milch
4 Scheiben Vollkornbrot
Salz, Pfeffer und andere Gewürze (Oregano, Thymian, Rosmarin, Paprika-Gewürz)

Zubereitung:

1. Paprika und Tomaten waschen und in Würfel schneiden. Das gewürfelte Gemüse danach in der Pfanne andünsten (wichtig: nicht anbraten!)
2. Eier, Milch, Käse und Gewürze in einer Schüssel verrühren und anschließend zum Gemüse geben.
3. Gemüse-Eier-Masse in der Pfanne anbraten wie ein normales Rührei. Wenn das Rührei fertig ist, auf die Brotscheiben verteilen und z.B. mit Schnittlauch bestreuen.

Ergänzungen für die Box:

Obst: gewürfelte Apfel-Stücke

Gemüse: Gurken-Scheiben



Merke:

- Paprika: Kalium, Magnesium, Zink, Calcium; Vitamine ABC
- Tomate: Vitamin C
- Eier: Vitamine ADE und B; Eisen, Zink, ungesättigte Fettsäuren
- Käse: Hat Proteine, Calcium, Vitamin, Eisen, Fluor, Zink und Kupfer
ABER enthält Laktose; Laktoseintoleranz
- Milch: Vitamin ADEK, Kalzium, Eisen
- Vollkornbrot: Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe und Vitamine

VARIANTE 3

WRAPS

Die perfekte Pause, wenn du mal keine Lust auf ein klassisches Pausenbrot hast. Schnell und leicht gemacht ist dieser Wrap, welcher viel Energie spendet und lange satt hält.

Zutaten für 2 Wraps:

2 Wrap-Fladen

Schmand

Ca. 4-5 Blätter Eisbergsalat

1 Paprika

1-2 Tomaten

(Das Gemüse kann auch beliebig gewählt werden.)

Emmentaler Käse



Zubereitung:

1. Wrap mit einer dünnen Schicht Schmand bestreichen.
2. Salatblätter, sowie Paprika und Tomaten waschen, danach beides in dünne Scheiben schneiden.
3. Das Gemüse auf den bestrichenen Wrap legen und etwas geschnittenen Käse dazu geben, danach den Wrap zusammenrollen und in der Mitte durchschneiden.

Ergänzungen für die Box:

Obst: Beeren, z.B. Himbeeren, Heidelbeeren, Erdbeeren, Brombeeren, Johannisbeeren, ...

Gemüse: Cherrytomaten

Merke:

- Schmand: Mineralstoffe und energiereich, aber hoher Anteil an Fetten -> Produkt mit geringstem Fettanteil kaufen
- Eisbergsalat: sehr kalorienarm, Vitamin C, Folsäure, Vitamine der B-Gruppe, wertvolle Ballaststoffe, Mineralstoffe (Bsp. Kalium)
- Paprika: Kalium, Magnesium, Zink, Calcium, Vitamine A, B und vor allem C
- Tomaten: viel Vitamin C vor allem in der Schale, Vitamin B1 B2 B6 und viel Kalium
- Käse: Hat Proteine, Calcium, Eisen, Fluor, Zink und Kupfer Aber: enthält Laktose -> bei Laktoseintoleranz nicht zu empfehlen

HAUPTSPEISEN:

BUDDHA BOWL BAUSATZ

Der Buddha Bowl Bausatz ist ein Grundrezept zum Erstellen deiner eigenen Bowl. Buddha Bowls sind gesund, einfach zu kochen und machen dich satt. Die Prozentangaben sind eine ungefähre Richtlinie, an der du dich orientieren kannst.

Die Zusammensetzung einer Buddha Bowl:

1. Kohlenhydrate: Die Basis deiner Bowl, macht ca. 10% des Inhalts aus.
z.B. Reis, Couscous, Quinoa, Bulgur, Amarant, Mais, Süßkartoffeln
2. Salat: 10%
z.B. Feldsalat, Baby-Spinat, Kopfsalat, Pflücksalat, Mangold, Grünkohl, Rucola, Basilikum, Minze, Kresse
3. Gemüse: Egal ob roh, gekocht, gebraten oder geröstet, sollte dieser Teil ca. 30% deiner Bowl ausmachen
z.B. Paprika, Zucchini, Möhren, Brokkoli, Blumenkohl, Pilze, Tomaten, Gurken
4. Proteine: Die Eiweißquelle deiner Bowl mit ca. 30%
z.B. Bohnen, Kichererbsen, Linsen, Edamame, Mungbohnen, Fleisch, Fisch, Eier, Feta, Tofu
5. Gesunde Fette: Auch ein paar Fette dürfen mit ca. 10% nicht fehlen
z.B. Avocado, Cashewkerne, Chiasamen, Sesam, Erdnüsse, Walnüsse
6. Toppings: Zum Abrunden mit ca. 5-10%
z.B. Sprossen, Sonnenblumenkerne, Pesto, Sojasaße, Tahin, Hummus, Nuss Mus, Pesto, Zitronensaft

Das Grundrezept:

1. Die Kohlenhydrate auf dem Boden der Schüssel verteilen
2. In einzelnen Abteilen die Restlichen Zutaten deiner Wahl in der oben Angegebenen Reihenfolge auf die Basis legen
3. Mit den Toppings deiner Wahl garnieren

BUDDHA BOWL – BEISPIELREZEPT

Zutaten für 2 Bowls:

100g Reis
200g Hähnchenbrust oder Tofu
1 Zucchini
1 Paprika
1/2 Avocado
100g Feldsalat
20g Sonnenblumenkerne
2 EL Zitronensaft
2 EL Sojasoße
Gewürze nach Wahl



Zubereitung:

1. Reis waschen, 200 ml Wasser in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Sobald das Wasser köchelt, 1/2 TL Salz hinzugeben und den Reis in das kochende Wasser geben. Den Reis auf mittlerer Hitze ca. 15–25 min kochen.
2. Hähnchenbrust oder Tofu würzen und in einer Pfanne unter ständigem Wenden anbraten, bis es fertig ist.
3. Zucchini in Würfel schneiden und mit etwas Öl anbraten
4. Paprika und Feldsalat waschen, Paprika in Würfel schneiden, Feldsalat in Mundgerechte Stücke teilen
5. Avocado in Scheiben schneiden und Würzen
6. Reis als Basis in die Schüssel geben, die restlichen Zutaten in kleinen Grüppchen nebeneinander auf dem Reis anrichten
7. Sonnenblumenkerne darüber streuen, Zitronensaft und Sojasoße über die Bowl geben.



Merke:

- Reis: macht länger satt (wertvoll komplexe Kohlenhydrate), Vitamin B
- Tofu: Calcium Eisen Magnesium Vitamin B E
- Zucchini: Kalzium Magnesium Eisen Vitamin B A C
- Paprika: Kalium Magnesium Zink Calcium Vitamin A B C (C vor allem rot)
- Avocado: Vitamin E, B6, D + ungesättigte Fettsäuren
- Feldsalat: viel Eisen, Vitamin C
- Sonnenblumenkerne: 90% ungesättigte Fettsäuren
- Zitronen: Vitamin C
- Sojasoße: kann Antioxidantien enthalten, sowie wichtige Aminosäuren aber nicht immer

NUDELSALAT

In ein paar einfachen Schritten lässt sich dieser Nudelsalat, vor allem gekühlt, sehr gut genießen.

Zutaten:

100g Erbsen
100g Mais
6 Gewürzgurken
500g Nudeln
2-3EL Mayonnaise
1/2 grüne Paprika
1/2 rote Paprika
1/2 gelbe Paprika
Gewürze



Zubereitung:

1. Nudeln im gesalzten Wasser abkochen.
2. Anschließend Nudeln ins kalte Wasser geben zum Abkühlen.
3. Gewürzgurken und Paprika würfeln.
4. Mayonnaise, Salz und Pfeffer vermischen.
5. Gurken, Erbsen, Mais und Paprika in Soße unterrühren.
6. Nudeln unterheben und vor dem Servieren kühlen.

Merke:

- Erbsen: Beta-Carotin B-Vitamine, Vitamin C, viele Mineralstoffe: Magnesium, Eisen, Kalzium und Zink
- Mais: Kalium, Magnesium, Vitamin A, Folsäure wichtig fürs sehen
- Gewürzgurken: Vitamin B, C, E, Calcium, Zink, Eisen Magnesium, Phosphor
- Nudeln: Phosphor, Eisen, Magnesium enthalten viele Kohlenhydrate und Stärke -> Dinkelnudeln besser
- Mayonnaise: Kohlenhydrate, Zucker, Eiweiß
ABER in Maßen genießen hoher Fettanteil

GNOCCHI-GEMÜSE PFANNE

Wenn man mal mehr Zeit zum Kochen hat und Lust hat, etwas neues und gesundes auszuprobieren, ist dieses Rezept sehr gut geeignet.

Zutaten für 2 Portionen:

300g Gnocchi
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
200g Zucchini
200g Champignons
125g Kirschtomaten
Olivenöl
Salz
Pfeffer
Empfohlen: Italienische Kräuter
Optional:
etwas Soja-Soße
frisches Basilikum
Parmesan



Zubereitung:

1. Gnocchi 3-4 Minuten in kochendes Wasser geben (bei gekauften, zubereiten gemäß Packungsanweisung)
2. Zwiebel sowieso Knoblauch schälen. Danach muss die Zwiebel in kleine Würfel geschnitten werden und der Knoblauch gehackt werden. Champignons und Zucchini säubern und in Scheiben schneiden. Tomate waschen und halbieren.
3. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Gnocchi dazugeben, diese müssen dann 5 Minuten, unter häufigem Wenden, angebraten werden. Nach dem Anbraten warmstellen.
4. Erneut in einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, diesmal das Gemüse (noch nicht die Tomaten!) für 1-2 Minuten anbraten, mit etwas Salz und Pfeffer (Soja-Soße, Kräutern etc.) würzen. Nun die Tomaten für eine weitere Minute dazugeben.
5. Zum Abschluss noch die Gnocchi dazugeben und unterrühren.
6. Jetzt kann nach Belieben (mit z.B.: frischem Basilikum oder Parmesan) dekoriert werden.

Merke:

- Zucchini: Vitamin A; Vitamin B; wenige Kalorien
Am besten Frisch im Supermarkt und ohne Plastik
- Champignons: Vitamin D; Vitamin B; viele Mineralstoffe
Achtet darauf, woher sie kommen & auf die Saison
- Tomaten: Vitamin C; Vitamin B; hohe Menge an Kalium
Allergie gegen Histamin? Am besten ohne Plastik

GEMÜSE MUFFINS

Muffins hat jeder gern, aber dieses Mal bekommen sie einen besonderen Twist, denn unsere sind aus Gemüse!

Zutaten:

300g Gemüse deiner Wahl (Paprika, Zucchini, Aubergine, Karotten,
1 EL Öl
4 Eier
200g Frischkäse
1 TL Salz
250g Dinkelmehl
1 Pck. Backpulver



Zubereitung:

1. Gemüse in Würfel schneiden und mit dem Öl in einer Pfanne andünsten.
2. Die Eier mit dem Frischkäse, Mehl, Salz und Backpulver verrühren, sodass ein glatter Teig entsteht.
3. Das angedünstete Gemüse unter den fertigen Teig heben und in eine Muffin Form geben.
4. Ca. 20min bei 180° Umluft backen-fertig!

Merke:

- Paprika: Vitamin C; Vitamin A; Vitamin B
Ohne Plastik, am besten frisch zubereiten
- Dinkelmehl: etwas gesünder als Weizen: Eiweiß, Vitamine, Ballaststoffe, Mineralstoffe
Schmeckt genauso wie Weizenmehl
- Frischkäse: Eiweiß; leicht verdauliches Fett, Vitamine
Lieber Magerquark oder körniger Hüttenkäse verwenden

GEBACKENE SÜßKARTOFFEL

Es gibt kaum ein einfacheres und schnelleres Rezept als dieses leckere Gemüse direkt aus dem Ofen. Probiere es für dich selbst!

Zutaten für 1 Süßkartoffel:

1 große Süßkartoffel
2 EL Olivenöl
0,25 Bund Schnittlauch
1 Prise Salz
1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 220° vorheizen und ein Backblech mit Backpapier herrichten.
2. Die frische Süßkartoffel gut waschen –Achtung– nicht schälen! Danach wird sie rundum mit Olivenöl eingerieben.
3. Nun die vorbereitete Kartoffel auf das Backblech legen und für ca. 40min, ggf. etwas länger, in den Ofen schieben. Inzwischen den Schnittlauch waschen und fein schneiden.
4. Ist die Süßkartoffel durchgegart, wird sie längs durchgeschnitten und aufgeklappt. Jetzt kann sie mit Salz, Pfeffer und etwas Butter serviert werden!



Merke:

- Süßkartoffeln: viele Ballaststoffe und so gut wie keine Fette/Kalorien und alle Vitamine außer B12 und D
- Olivenöl: hoher Anteil an gesunden, ungesättigten Fettsäuren (mehr als 70 Prozent)
- Schnittlauch: wichtige Vitamine der B-Gruppe, Vitamin C und wertvolle Mineralstoffe wie Z.B. Kalium, Kalzium und Magnesium
- Salz: Tipp: nicht zu viel Salz, da sich dies entwässernd auf die Zellen auswirkt