

An apple a day keeps the doctor away!

29

Für ein aktives Leben – go to **tomotion**

Apfel



Bregenzer Straße 35 | 88131 Lindau
Tel.: +49 8382 9479993 | Fax: +49 8382 25598
info@tomotion-gmbh.de | www.tomotion-gmbh.de

to  **otion** GmbH

Wussten Sie schon, dass bis zu 70 % der Apfel-Vitamine in oder direkt unter der Schale stecken? Äpfel daher möglichst ungeschält essen!

Gut zu wissen:

- Äpfel enthalten über 30 Vitamine und Spurenelemente plus viele Mineralstoffe.
- Die Oligosaccharide aus Äpfeln bekämpfen Darmkrebszellen.
- Roher, mit der Schale geriebener Apfel hilft gegen Durchfall.
- Durch ihren Ballaststoff Pektin halten Äpfel lange satt und helfen so beim Abnehmen.

Apfelmus

	1 kg	Säuerliche Äpfel (z.B. Boskoop, Elstar)
Zutaten für 4 Personen	1	Bio-Zitrone
	1	Zimtstange
	5 EL	Wasser
		Zucker nach Geschmack

Zubereitung:

Äpfel schälen und vierteln. (Um mehr Vitamine zu erhalten, können Äpfel auch ungeschält zu Apfelmus verarbeitet werden. Der Geschmack des Apfelmuses ist ebenso gut, das Mus wird jedoch etwas weniger glatt und homogen.) Kerngehäuse entfernen. In Spalten schneiden und in einen Topf geben. Zitrone waschen und ein großes Stück Zitronenschale dünn abschälen. Saft auspressen und über die Äpfel geben. Äpfel, Wasser, Zitronenschale und Zimtstange aufkochen und zugedeckt bei geringer Hitze 15 Min. weich dünsten. Zitronenschale und Zimtstange entfernen. Mit einem Pürierstab fein pürieren. Mus ggf. mit etwas Zucker abschmecken.

Tipp

Äpfel sind ein stark gespritztes Obst, daher sollte man sich am besten für Bio-Äpfel entscheiden. Warmes Abwaschen und Abreiben mit einem Handtuch entfernt im Zweifelsfall einen Großteil der schädlichen Stoffe.

training & coaching

Leistungsdiagnostik – Oktober und November sind die richtigen Monate für einen Leistungstest! Für gezieltes Training im Winter und eine erfolgreiche Saison 2016. Mehr Infos gibt es hier:

www.tomotion-gmbh.de/Training/Trainingssteuerung/Leistungsdiagnostik



Andrea Potratz
Tel.: +49 8382 9479993 | Mobil: +49 170 2881753
E-Mail: a.potratz@tomotion-gmbh.de

to  **otion**
training & coaching