

## Lauch (Porree)



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



**Wussten Sie schon, dass die grünen Blätter des Lauchs noch mehr gesunde Inhaltsstoffe enthalten als der weiße Abschnitt? Darum mitverwenden!**

### **Gut zu wissen:**

- Lauch enthält den Ballaststoff Inulin und trägt dadurch zur Darmgesundheit bei.
- Die Betacarotine im Lauch-Grün schützen unsere Körperzellen vor Schädigung.
- Zerkleinert man Lauch, bildet sich das schwefelhaltige Allicin, das antibakteriell und pilztötend wirkt.
- Lauch enthält viel Vitamin C, das die Abwehrkräfte stärkt.
- Die Senföle im Lauch wirken schleimlösend auf die Atemwege.

## **Kartoffel-Lauch-Püree**

Zutaten für 4 Personen

400 g mehlig kochende Kartoffeln  
150 g Lauch  
50 g flüssige Butter  
100 ml Vollmilch  
Salz, geriebene Muskatnuss  
evtl. 2 TL Wasabi-Paste

### **Zubereitung:**

Den Lauch putzen und zerkleinern. In kochendem Salzwasser weich garen und anschließend kalt abschrecken. Gut ausdrücken und mit der flüssigen Butter im Mixer pürieren. Kartoffeln weich kochen. Abgießen, schälen und noch heiß durch eine Presse drücken. Milch aufkochen und über die Kartoffeln gießen. Das Lauchpüree unterrühren. Mit Salz und Muskatnuss oder nach Belieben mit Wasabi-Paste (Achtung: sehr scharf!) abschmecken.

#### **Tipp**

Lauch wird beim Wachsen immer wieder mit Erde angehäufelt, damit er weiß bleibt. Daher kann in jede Lauchschicht Erde gelangen, die vor der Zubereitung entfernt werden muss. Am besten halbiert man dazu die Stange längs und spült jede Schicht einzeln ab.

### **training & coaching**

**Bio Aronia Qi** – ein gesundheitliches Kraftpaket aus Aronia-Dirketsaft, Topinambur-Konzentrat, Passionsfrucht-Püree und Kräuterextrakt. Es stärkt dein Immunsystem und hilft dir, gut durch die kalte Jahreszeit zu kommen! In der praktischen 3-Liter Bag-in-Box hier erhältlich:

[www.tomotion-shop.de](http://www.tomotion-shop.de)



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

**to motion**  
training & coaching