



Ananas

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



Wussten Sie schon, dass eine reine Ananas-Diät zum Abnehmen nicht geeignet ist? Stellen Sie lieber um auf eine ausgewogene Ernährung!

Gut zu wissen:

- Das Eiweiß spaltende Enzym Bromelain der Ananas unterstützt die Verdauung, wirkt entzündungshemmend und fördert die Durchblutung.
- Frische Ananas glänzt mit wenig Kalorien, aber vielen Vitaminen und Mineralstoffen.
- Serotonin und Vanillin in der Ananas wirken als Stimmungsaufheller.
- Ananas wirkt stark basisch und hilft, den Säure-Basen-Haushalt des Körpers zu regulieren.

Geflügelsalat mit Ananas

Zutaten für 4 Personen

4 Bio-Hähnchenbrüste
1 frische Ananas
2 Stangen Staudensellerie
1 Glas Mayonnaise oder Miracel Whip
Hühnerbrühe oder Salzwasser
Currypulver, Salz, Pfeffer
Glatte Petersilie

Zubereitung:

Hühnerbrüste in Brühe oder Salzwasser in ca. 30 min. gar kochen. Ananas schälen und in mundgerechte Stücke schneiden (siehe „Tipp“). Staudensellerie in sehr feine Streifen schneiden. Hühnerfleisch zerkleinern und vorsichtig mit den Ananas- und Selleriestücken vermischen. Die Mayonnaise mit etwas Ananassaft, Curry, Salz, Pfeffer und fein geschnittener Petersilie abschmecken und vorsichtig unter den Salat mischen. Mit einigen Blättchen Petersilie garnieren.

Tipp

Ananas schält man am besten mit einem großen, scharfen Messer. Zunächst das Oberteil samt Blättern entfernen. Die Schale in Streifen von oben nach unten abschneiden. Alle verholzten „Augen“ aus dem Fruchtfleisch entfernen. Danach vierteln und bei jedem Viertel den harten Strunk aus der Mitte herausschneiden. Zum Schluss in mundgerechte Stücke zerteilen.

training & coaching

Lust auf Abenteuer?

Unser Event-Programm für 2015 mit Fahrtechniktraining, Enduro-Camps und vielem mehr finden Sie unter www.tomotion-gmbh.de/Training/Termine



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

to  **otion**
training & coaching