



Bohnen



Für ein aktives Leben –  go to 

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

 GmbH

**Wussten Sie schon, dass Bohnen einen ähnlich hohen Eiweißgehalt haben wie Thunfisch, Kalb- oder Geflügelfleisch?**

### **Gut zu wissen:**

- Bohnen tragen durch ihren hohen Ballaststoffanteil zur Darmgesundheit bei.
- Bohnen sind hervorragende Eisen- und Folsäure-Lieferanten. Hinzu kommen zahlreiche Vitamine.
- Bohnen enthalten Antioxidantien, die von Natur aus freie Radikale bekämpfen. Dadurch beugen sie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Arteriosklerose und Krebs vor.
- Bohnen sind hervorragende Eiweißlieferanten

### **Grüner Bohnensalat**

Zutaten für 4 Personen

1 kg	grüne Bohnen
2 Zweige	Bohnenkraut
2 kleine	Zwiebeln
6 EL	Essig
4 EL	Leinöl
Salz, Pfeffer	
Ggf. eine Prise Zucker	

### **Zubereitung:**

Die Bohnen waschen, putzen und kleinschneiden. Zusammen mit dem Bohnenkraut in kochendem Salzwasser ca. 15 - 18 Min. kochen (die Bohnen dürfen nicht zu weich werden!). Inzwischen eine Marinade aus den fein geschnittenen Zwiebeln, Essig, Salz und Pfeffer zubereiten. Die heißen Bohnen abgießen und mit der Marinade mischen. Abdecken und mind. 3 Stunden ziehen lassen. Nach dem Ziehen ggf. etwas Marinade abgießen, Öl hinzugeben und mischen.

### **Tipp**

Achtung: Bohnen dürfen nicht roh verzehrt werden! Der in ihnen enthaltene Giftstoff zersetzt sich nach 15-minütigem Kochen, danach können die Bohnen und auch das Kochwasser ohne Bedenken verwendet werden. Würzt man ein Bohnengericht mit Kümmel-, Koriander-, Anis- oder Fenchelsamen, kann man Blähungen vorbeugen.

### **training & coaching**

SQLab Ergowave - das **toMotion Angebot bis 15. Juli 2017**

- **5 % Preisnachlass** auf alle verfügbaren Ergowave-Modelle (solange der Vorrat reicht)
- **Modell 611 Active Carbon** für **EUR 159,90** statt EUR 199,95

Bestellung unter [shop@tomotion-gmbh.de](mailto:shop@tomotion-gmbh.de)



Andrea Potratz  
Tel.: +49 8382 9479993 | Mobil: +49 160 94846129  
E-Mail: [a.potratz@tomotion-gmbh.de](mailto:a.potratz@tomotion-gmbh.de)

**to**  **otion**  
training & coaching