

Rhabarber



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



Wussten Sie schon, dass die Oxalsäure im Rhabarber für Gesunde kein Problem ist? Menschen mit Rheuma, Arthritis, Gicht oder Nierensteinen sollten ihn hingegen meiden.

Gut zu wissen:

- Rhabarber ist äußerst kalorienarm: pro 100 g enthält er nur 13 kcal.
- Rhabarber liefert wichtige Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium, Eisen und Phosphor, außerdem Vitamin C.
- Gegerat ist Rhabarber bekömmlicher als in rohem Zustand. Die Blätter sollte man nicht essen.
- Roter Rhabarber enthält weniger Oxalsäure als grüner. Mit Milch kann man den Oxalsäuregehalt mildern, da das Kalzium die Säure bindet.

Rhabarber-Erdbeer- kompott

Zutaten für 4 Personen

1 kg
300 g
100 – 200 g
1 Päckchen

Rhabarber
Erdbeeren
Zucker
Vanillezucker

Zubereitung:

Rhabarber waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. In einen Topf geben, mit Zucker und Vanillezucker bestreuen und alles vermengen. Ca. 1 Stunde stehen lassen, bis der Zucker das Wasser aus dem Rhabarber gezogen hat, dabei gelegentlich umrühren. Inzwischen die Erdbeeren waschen und vierteln. Rhabarber erhitzen und unter Rühren einige Minuten kochen, bis die Stücke weich sind. Vom Herd nehmen, Erdbeeren zugeben und umrühren, aber nicht mehr aufkochen. Kompott abkühlen lassen und evtl. nachsüßen. Es schmeckt pur wunderbar, aber auch hervorragend zu Vanilleeis, Vanille- oder Naturjoghurt.

Tipp

Ab Mitte Juni sollte Rhabarber nicht mehr geerntet werden. Je jünger die Stängel, desto weniger Oxalsäure enthalten sie. Den Oxalsäuregehalt kann man außerdem durch Schälen und Garen verringern.

training & coaching

toMotion Bike-Fitting – Ein falsch eingestelltes Rad schluckt wertvolle Energie und verursacht unnötige Beschwerden. Vereinbare einen Bike-Fitting-Termin mit uns und finde deine perfekte Sitzposition. Für mehr Leistung und Spaß beim Biken!



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

to  **otion**
training & coaching