

## Johannisbeeren



Für ein aktives Leben –  go to 

**Wussten Sie schon, dass die Johannisbeere ihren Namen wegen ihrer Reifezeit trägt, die um den Johannistag (24. Juni) herum beginnt?**

### **Gut zu wissen:**

- Schwarze Johannisbeeren haben einen deutlich höheren Vitamin- und Mineralstoffgehalt als rote.
- Der Vitamin-C-Gehalt von schwarzen Johannisbeeren ist mehr als dreimal so hoch wie der von Zitronen. Er stärkt u.a. die körpereigenen Abwehrkräfte.
- Schwarze Johannisbeeren enthalten besonders viele Antioxidantien und beugen dadurch Krebs vor.
- Der hohe Gehalt der Johannisbeere an Pektinen (Ballaststoffen) fördert die Verdauung.
- Saft von schwarzen Johannisbeeren wirkt antibakteriell und entzündungshemmend, z.B. bei Halsentzündungen.
- Das reichlich in Johannisbeeren enthaltene Kalium wirkt blutdrucksenkend

### **Johannisbeer-Smoothie**

	115 g	Schwarze Johannisbeeren, frisch oder gefroren
	1	kleine Banane, reif
Zutaten für 3 Personen	200 ml	Apfelsaft
	2 EL	Naturjoghurt

### **Zubereitung:**

Alle Zutaten in einem Blender oder mit dem Pürierstab zerkleinern. In Gläser umfüllen und genießen!

**Tipp**

Frisch geerntete, rohe Johannisbeere sind eine wahre Vitaminbombe. Möchten Sie sie trotzdem 2 bis 3 Tage aufbewahren, sollten Sie sie an der Ripse lassen und erst kurz vor dem Verzehr waschen und abzupfen.

### **training & coaching**

**toMotion Racing Teambike** – Das Specter 9 von Müsing, ein „super-tolles Trail-Race-Bike“ (Zitat Martin Föger), ist inzwischen bei etlichen toMotion-Racing-Teammitgliedern im Einsatz. Bald auch bei dir?

<http://www.tomotion-racing.de/teambike.html>



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

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