

Spinat



Wussten Sie schon, dass gekochter Spinat nicht über längere Zeit bei Raumtemperatur aufbewahrt werden darf? Sonst kann Nitrat zu giftigem Nitrit umgewandelt werden.

Gut zu wissen:

- Das im Spinat enthaltene Nitrat wird im Körper zu Stickstoffmonoxid (NO) umgewandelt. NO fördert den Sauerstofftransport im Blut (leistungsfördernd bei Sportlern!), wirkt entzündungshemmend und beugt Thrombosen, Schlaganfällen und Herzinfarkten vor.
- Spinat schützt durch seine Beta-Carotine und andere Inhaltsstoffe die Gesundheit der Augen.
- Die Antioxidantien und Vitamine im Spinat beugen Krebserkrankungen vor.

Erdbeer-Spinat-Salat

Zutaten für 4 Personen

300 g	Blattspinat, möglichst klein und zart
250 g	Erdbeeren
100 g	Pinienkerne
6 EL	Olivenöl
3 EL	dunkler Balsamico-Essig
1 TL	scharfer Senf
1 TL	Honig
	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Spinat und Erdbeeren waschen. Erdbeeren putzen und halbieren. Spinat zerkleinern, Stiele und größere Rippen entfernen. Pinienkerne ohne Fett anrösten und abkühlen lassen. Aus Essig, Öl, Senf, Honig, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen. Spinat, Erdbeeren und Pinienkerne auf einem Teller anrichten und mit dem Dressing beträufeln. Dazu Baguette reichen.

Tipp

Zarter, junger Spinat schmeckt köstlich als Salat! Frisch und ungekocht bleiben seine wertvollen Vitamine und Mineralstoffe vollständig erhalten.

training & coaching

Trainingsmanagement bei toMotion – ein Trainingslager in den Bergen fördert ebenfalls den Sauerstofftransport im Blut. Komm mit uns in die Alpen!

Alle toMotion-Mountainbike-Events 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