

## Zucchini



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



**Wussten Sie schon, dass man bitter schmeckende Zucchini nicht verzehren sollte? Sie sind gesundheitsschädlich!**

### **Gut zu wissen:**

- Zucchini haben einen hohen Wassergehalt und sind dadurch sehr kalorienarm.
- Zucchini sind reich an Ballaststoffen, Kalium, Kalzium, Magnesium und Phosphat.
- Wegen ihres niedrigen Kohlehydratgehalts sind Zucchini ideal für Diabetiker und für die Low-Carb-Küche.
- Zucchini liefern reichlich Beta-Carotin (Vorstufe von Vitamin A) sowie Vitamin C.

## **Vegetarische Zucchini-Tortilla**

Zutaten für 4 Personen

800 g	Zucchini
300 g	Frühlingszwiebeln
2	Knoblauchzehen
1 EL	Olivenöl
400 g	Kirschtomaten
10	Eier
je 3 TL	Petersilie und Thymian
4 EL	Mineralwasser
	Salz, Pfeffer

### **Zubereitung:**

Zucchini und Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Gemüsescheiben mit fein gehacktem Knoblauch in Olivenöl anbraten. In eine ofenfeste Pfanne oder Auflaufform geben. Eier mit Thymian, Petersilie, Salz und Pfeffer verquirlen, über das Gemüse geben. Kirschtomaten halbieren und darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 30 min. stocken lassen.

**Tipp**

Zucchini sollten mit einer Länge von 10 bis 20 cm geerntet und innerhalb von etwa zehn Tagen verzehrt werden. Schälen oder entkernen braucht man sie nicht. Lagert man sie getrennt von Tomaten und Äpfeln, halten sie sich länger.

### **training & coaching**

**Bio Aronia Qi** – ein gesundheitliches Kraftpaket aus Aronia-Dirketsaft, Topinambur-Konzentrat, Passionsfrucht-Püree und Kräuterextrakt. Für ein starkes Immunsystem!

In der praktischen 3-Liter Bag-in-Box hier erhältlich:

[www.tomotion-shop.de](http://www.tomotion-shop.de)



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

**to motion**  
training & coaching