

Süßkartoffel



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

Gut zu wissen:

- Süßkartoffeln sind eine reiche Quelle für Mineralstoffe und Vitamine.
- Das in der Süßkartoffel enthaltene Caiapo wirkt positiv auf Blutzuckerspiegel und Cholesterinwerte.
- Durch ihre Antioxidantien beugen Süßkartoffeln Entzündungen und Krebserkrankungen vor.
- Der hohe Ballaststoffgehalt der Süßkartoffel unterstützt die Verdauung.

**Süßkartoffeln
aus dem Ofen**

Zutaten für 4 Personen

1 kg	Bio-Süßkartoffeln (orange-rot)
12	Bio-Cocktailtomaten
1	Knoblauchzehe
1 EL	Olivenöl
	Frischer Thymian, Rosmarin oder Salbei (Kräuterart und -menge nach Geschmack)
	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Süßkartoffeln gründlich waschen und mit Schale in gleichmäßig große Stücke schneiden. Stielansatz der Cocktailtomaten entfernen, Tomaten oben kreuzweise einschneiden. Kräuter waschen und ggf. etwas zerkleinern, Knoblauchzehe klein würfeln. Süßkartoffel-Stücke mit Öl, Knoblauch, Kräutern, Salz und Pfeffer gründlich vermischen. Auf einem Backblech verteilen. Die Tomaten dazwischen setzen, mit Öl bepinseln und ebenfalls salzen und pfeffern. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 40 min. garen. Dazu z.B. einen gemischten Salat servieren.

Tipp

Süßkartoffeln kann man auch roh genießen. Essen Sie die Schale ruhig mit. Sie enthält besonders viele Ballaststoffe, aber auch den wertvollen Stoff Caiapo, der positiv auf die Blutwerte wirkt.

training & coaching

Jetzt ist der richtige Zeitpunkt für einen Leistungstest! Für gezieltes Training über den Winter und eine erfolgreiche Saison 2015. Termine für Laktat-Leistungstests und Spiroergometrie finden Sie unter

www.tomotion-gmbh.de/Training/Trainingssteuerung/Leistungsdiagnostik

