

## Papaya



Für ein aktives Leben –  go to 

Bregenzer Straße 35 | 88131 Lindau  
Tel.: +49 8382 9479993 | Fax: +49 8382 25598  
info@tomotion-gmbh.de | www.tomotion-gmbh.de

**to**  **otion** GmbH

**Wussten Sie schon, dass das Enzym Papain vor allem in den Papayakernen steckt? Sie können als pfeffriges Gewürz oder pur genossen werden.**

### **Gut zu wissen:**

- Papaya ist kalorienarm und liefert eine Menge Vitamine und Mineralstoffe.
- Papaya unterstützt nach einer Antibiotika-Behandlung oder Chemotherapie die Regeneration der Darmflora.
- Das hochdosierte Enzym Papain in Papayakernen hilft gegen Darmparasiten.
- Papain trägt auch zur Thromboseprävention bei, hält die Blutgefäße sauber und wirkt entzündungshemmend.

### **Exotischer Obstsalat mit Papaya**

Zutaten für 4 Personen

1	große, reife Papaya
1	reife Mango
1/2	frische, reife Ananas
1	reife Kiwi
1	Orange
1	Limette
1 Prise	Zimt
100 g	saure Sahne
1 EL	flüssiger Honig
1 Prise	Zimt

### **Zubereitung:**

Papaya halbieren, Kerne entfernen. Frucht schälen, Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Mango schälen und in Stücke schneiden. Ananas schälen, vierteln, den holzigen Kern heraus schneiden. Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Kiwi schälen, halbieren und in Stücke schneiden. Orange und Limette auspressen. Orangen- und Limettensaft mit Zimt verrühren. Obstsalat damit vermischen. Saure Sahne mit Honig und Zimt zu einer Rahmsauce verrühren, den Obstsalat damit dekorieren.

#### **Tipp**

Um in den Genuss des Papains zu kommen, trocknet man Papayakerne am besten ausgebreitet auf einem Backblech und verwendet sie anschließend pur oder als Gewürz. Die Frucht selbst mag keine Kälte, daher Papaya nie im Kühlschrank aufbewahren!

### **training & coaching**

toMotion Enduro-Fahrtechnik-Camp am Bodensee

Am 20. und 21. Mai feilen wir im Dreiländereck an unserer Fahrtechnik. Jede Menge Spaß und Adrenalin inklusive!

Weitere Infos: [www.tomotion-gmbh.de/Training/Termine](http://www.tomotion-gmbh.de/Training/Termine)



Andrea Potratz

Tel.: +49 8382 9479993 | Mobil: +49 170 2881753

E-Mail: [a.potratz@tomotion-gmbh.de](mailto:a.potratz@tomotion-gmbh.de)

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