

Grünkohl



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



Wussten Sie schon, dass Grünkohl in Bezug auf seinen Calcium- und Protein-Gehalt eine Spitzenstellung unter den Gemüsesorten einnimmt?

Gut zu wissen:

- Grünkohl enthält viel hochwertiges Protein als Alternative zu tierischem Eiweiß.
- Seine sekundären Pflanzenstoffe und Antioxidantien gelten als natürlicher Schutzschild gegen diverse Krankheiten.
- Die Ballaststoffe im Grünkohl wirken sich äußerst positiv auf die Verdauung aus.
- Frischer Grünkohl besteht zu ca. 85 Prozent aus Wasser und ist sehr kalorienarm.
- Grünkohl liefert sowohl entzündungshemmende als auch antioxidative Stoffe und senkt damit das Krebsrisiko.

Grünkohl-Chips

Bio-Grünkohl
Olivenöl
Meersalz
ggf. eine Knoblauchzehe
ggf. etwas Cayennepfeffer

Zubereitung:

Backofen auf 175 °C vorheizen. Grünkohl waschen, in der Salatschleuder trocknen. Grobe Blatttrippen entfernen, Blätter in Chipsgröße rupfen (dabei etwas Schrumpfung einberechnen). Öl und Salz in eine große Schüssel geben, gut verrühren. Wer mag, kann der Marinade eine gepresste Knoblauchzehe und/oder Cayennepfeffer zugeben. Grünkohlblattstücke im Öl-Gewürz-Gemisch wenden, bis sie auf beiden Seiten gut benetzt sind. Blättchen auf einem Backofenblech verteilen und ca. 15 Minuten backen, bis sie kross und knusprig sind (Achtung: nicht verbrennen lassen!). Grünkohl in Rohkostqualität: Blättchen bei 45 °C ca. 4 bis 5 Stunden im Dörrgerät oder Backofen trocknen, bis sie knusprig sind.

Tipp

Da Grünkohl häufig mit Pestizidrückständen belastet ist, ist Bio-Ware die bessere Wahl. In Rohkostform ist Grünkohl am gesündesten - beim Erhitzen gehen Vitamine und Nährstoffe verloren.

training & coaching

Das toMotion Racing Teambike – schnell, stabil und trotzdem leicht! Dieses Bike 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: +49 170 2881753
E-Mail: a.potratz@tomotion-gmbh.de

to  **otion**
training & coaching