

## Zimt

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



## Wussten Sie schon, dass Zimt aus der Rinde des tropischen Zimtbaumes gewonnen wird?

### Gut zu wissen:

- Zimt hat eine stark antimikrobielle Wirkung.
- Bei regelmäßiger Einnahme reguliert Zimt den Blutzuckerspiegel und senkt den LDL-Cholesterinwert.
- Durch eine Senkung des Insulinspiegels fördert Zimt gleichzeitig den Fettabbau.
- Zimt hemmt Studien zufolge das Wachstum von Tumorzellen.
- Ätherisches Öl aus Zimtblättern oder Zimtrinde wirkt wehenfördernd.

### Bratäpfel mit Zimt und Honig

Zutaten für 4 Personen

4 Stück	mittelgroße Äpfel (z.B. Boskoop oder Cox Orange)
2 EL	Butter
30 g	gehackte Walnüsse
30 g	Rosinen (evtl. zuvor in Rum eingelegt)
3 EL	Apfel- oder Quittengelee
2 EL	Honig
1/2 EL	Zimt

### Zubereitung:

Äpfel waschen, die Kerngehäuse großzügig ausstechen. Eine Auflaufform mit Butter fetten. Äpfel in die Form setzen. Gehackte Walnüsse mit Rosinen, Zimt, Honig und Gelee verrühren. Die Äpfel mit der Mischung füllen. Die restliche Butter in Flöckchen auf die Äpfel setzen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C 30 Minuten backen. Bratäpfel schmecken herrlich mit Vanillesoße oder Vanilleeis!

#### Tipp

Verwenden Sie den teureren Ceylon-Zimt und meiden Sie Cassia-Zimt. Letzterer enthält ein Vielfaches der in Ceylon-Zimt kaum enthaltenen, gesundheitsschädlichen Substanz Cumarin.

### training & coaching

Trainingsunterstützung durch fitRABBIT

fitRABBIT verbessert die Durchblutung der Muskulatur. Dies unterstützt das Grundlagentraining im Winter. Den Bio Sport Drink aus Rote-Bete-Saft gibt's bei toMotion!

