

Olive



Für ein aktives Leben –  go to  motion

Wussten Sie schon, dass nicht Herkunft oder Sorte, sondern der Reifegrad die Farbe der Olive bestimmt? Reife Oliven sind schwarz.

Gut zu wissen:

- Oliven senken Blutdruck und Cholesterinspiegel und schützen dadurch vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
- Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente in der Olive beugen Krebs-erkrankungen vor.
- Oliven wirken positiv auf die Darmtätigkeit.
- Extra natives Olivenöl hat eine entzündungshemmende Wirkung.
- Olivenöl und -extrakte werden in der Haut- und Haarpflege eingesetzt.

Serrano-Schinken mit Olivenöl und Pfeffer

Zutaten für 4 Personen

4 bis 5 Scheiben Serrano-Schinken
pro Person
3 EL Natives Olivenöl Extra
1 EL Bio-Zitronensaft
Schwarzer Pfeffer, grob gemahlen

Zubereitung:

Serrano-Schinken möglichst dünn aufschneiden lassen. Auf einem Teller großflächig auslegen. Das Native Olivenöl Extra über den Schinken verteilen. Mit Bio-Zitronensaft beträufeln und mit grob gemahlenem Pfeffer würzen. Leckere Kombination: mit Galia-Melone. Ein Hochgenuss an lauen Spätsommerabenden!

Tipp

Schwarze Oliven sind kalorienreicher als grüne, enthalten aber besonders viele der sehr gesunden, einfach ungesättigten Fettsäuren.

health & vitality

Gesundheitsmanagement bei toMotion – anhand einer HRV-Messung können wir Ihr aktuelles Stresslevel ermitteln und Maßnahmen zum Stressabbau mit Ihnen erarbeiten. Kontaktieren Sie uns, wir beraten Sie gerne.



Stefanie Raaf
Tel.: +49 8382 9479994 | Mobil: +49 170 2881753
E-Mail: s.raaf@tomotion-gmbh.de

to  **otion**
health & vitality