

Mohrrüben



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



Wussten Sie schon, dass das in Möhren enthaltene Beta-Carotin bei Babys und Kleinkindern eine gelb-bräunliche Hautfarbe (den sog. Karotten-Teint) verursacht?

Gut zu wissen:

- Möhren fördern die Durchblutung des Gehirns und beugen Vergesslichkeit vor.
- Das Beta-Carotin der Mohrrübe bindet freie Radikale und beugt damit Krebs-erkrankungen vor.
- Möhren liefern viele Ballaststoffe für eine gesunde Verdauung.
- Das vom Körper aus der Möhre gewonnene Vitamin A ist wichtig für die Sehkraft.
- Junge, gedünstete Mohrrüben werden als Schonkost bei Magen-Darm-Erkrankungen empfohlen.

Möhren-Ingwer-Kokos-Suppe

Zutaten für 4 Personen

| | |
|--------|---------------------|
| 500 g | Möhren |
| 1 | kleine Zwiebel |
| 1 | Schuss Weißwein |
| 100 ml | Orangensaft |
| 400 ml | Gemüsebrühe |
| 400 ml | Kokosmilch |
| 1 TL | Ingwer |
| 1 TL | Honig |
| 1 EL | Currypulver |
| 1/2 TL | Currypaste |
| | Oliveöl, evtl. Salz |

Zubereitung:

Zwiebel würfeln und in heißem Olivenöl anbraten, Möhren in dünne Scheiben schneiden, dazugeben und kurz mitbraten. Currypulver und Honig hinzufügen. Umrühren und mit einem guten Schuss Weißwein ablöschen. Köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast verkocht ist. Orangensaft, Ingwer und Gemüsebrühe zufügen. Ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis die Möhren weich sind. Kokosmilch und Currypaste zufügen. Umrühren und noch einmal kurz aufkochen lassen. Pürieren und – wenn nötig – mit Salz abschmecken.

Tipp

Dünstet man Mohrrüben kurz und serviert sie mit etwas Fett (Butter, Öl oder Sahne), kann der Körper das in den Möhren enthaltene Beta-Carotin besser zu Vitamin A umwandeln.

health & vitality

toMotion Business Coaching – werden Sie zum Fels in der Brandung! Flexible Widerstandskraft und höhere Belastbarkeit für Mitarbeiter, Teams, Führungskräfte und Organisationen.



Stefanie Raaf

Tel.: +49 8382 9479994 | Mobil: +49 170 2881753

E-Mail: s.raaf@tomotion-gmbh.de

to  **otion**
health & vitality