

Basisch, gesund und sehr lecker!

87

Kartoffel

Foto von francina82 auf Pixabay

Für ein aktives Leben –  go to  motion



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

 **to motion** GmbH

Wusstest du schon, dass grüne oder ausgetriebene Kartoffeln giftiges Solanin enthalten und daher nicht mehr gegessen werden sollten?

Gut zu wissen:

- Kartoffeln sind durch die größere Verzehrmenge ein interessanter Vitamin-C-Lieferant.
- Farbige – vor allem blaue oder violette Kartoffeln – enthalten viele zellschützende Antioxidantien.
- Die hohe Kalium-Konzentration in der Kartoffel sorgt für eine sanfte Entschlackung.
- Bei akuten Magen-Darm-Erkrankungen wirkt Kartoffelpüree beruhigend.

Kartoffel-Kräuter-Waffeln

Zutaten für 6 Waffeln

600 g	Kartoffelpüree
1	Möhre
150 g	Dinkel-Vollkornmehl
1	Ei
4	Stiele Petersilie
1/2 TL	Oregano, frisch oder getrocknet
	Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Zubereitung:

Petersilie hacken. Möhre fein reiben. Kartoffelbrei mit Mehl, Ei, Petersilie und geriebenen Möhren mischen, mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Oregano würzen. Ein beschichtetes Waffeleisen anheizen. Je 2–3 EL Teig hineingeben und zu goldbraunen Waffeln ausbacken. Dazu passt ein grüner oder ein gemischter Salat.

Tip

Kartoffeln sollten mit der Schale gekocht werden, damit möglichst viele Vitalstoffe, von denen die meisten in oder dicht unter der Schale sitzen, in der Knolle bleiben. Vor dem Verzehr kannst du sie dann schälen.

training & coaching

November 2020: 20 % Preisnachlass auf ausgewählte MaXalami-Produkte:

Tubeless-Flickenset, Twister, Dichtmilch, Reifenheber

Infos und Bestellung: a.potratz@tomotion-gmbh.de



Andrea Potratz

Tel.: +49 8382 9479993 | Mobil: +49 160 94846129

E-Mail: a.potratz@tomotion-gmbh.de

to  **otion**
training & coaching