

Bio ist besser!

6

Für ein aktives Leben –  go to 



Weintrauben



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

to  **otion** GmbH

Wussten Sie schon, dass rote bzw. blaue Weintrauben deutlich mehr Antioxidantien enthalten als weiße?

Gut zu wissen:

- Trauben – vor allem rote – beugen Infektionen, Entzündungen und Krebs vor.
- Trauben lindern Gicht und Rheuma bzw. beugen ihnen vor.
- Biologisch angebaute Trauben enthalten viel Resveratrol. Es hemmt das Wachstum von Tumoren.
- Kaltgepresstes Traubenkernöl beugt Thrombosen, Herzinfarkt und Schlaganfall vor, mindert das Krebsrisiko und verlangsamt Alterungsprozesse.

Feinschmeckersalat mit Trauben

Zutaten für 4 Personen
(als Beilage)

4 Stiele Kerbel, 2 Stiele glatte Petersilie
2 Stiele Estragon
½ Friséesalat, ½ roter Eichblattsalat
2 Frühlingszwiebeln
125 g rote, kernlose Weintrauben
1½ EL Champagneressig, 1 EL Apfeldicksaft
1 TL Dijonsenf, 4 EL Traubenkernöl
Etwas Weißwein
Salz, Pfeffer, 1 EL Öl zum Andünsten der Trauben

Zubereitung:

Kräuter waschen, trockenschütteln, 2 Stiele Kerbel beiseitelegen. Blätter der restlichen Kräuter abzupfen und hacken. Alle Zutaten putzen und waschen. Salate trockenschleudern. Frühlingszwiebeln in sehr feine Scheiben schneiden. Trauben halbieren. Öl erhitzen und Trauben bei mittlerer Hitze andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, und mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Kurz aufkochen und beiseite stellen. Essig, Apfeldicksaft, Senf, Salz und Pfeffer in einer Schüssel glatt rühren. Das Traubenkernöl unterschlagen. Salat und Zwiebeln mit der Vinaigrette mischen und auf Teller geben. Die gedünsteten Trauben darüber verteilen. Mit restlichem Kerbel garnieren und servieren.



Wer Weintrauben lieber ohne Kerne isst, nimmt stattdessen gesundes Traubenkernöl!

training & coaching

Trainingsmanagement bei toMotion – auch gemäßigtes Personal Training verlangsamt Alterungsprozesse. Fragen Sie uns nach Ihrem individuellen Trainingsplan!



Andrea Potratz
Tel.: +49 8382 9479993 | Mobil: +49 170 2881753
E-Mail: a.potratz@tomotion-gmbh.de

to  **otion**
training & coaching