



Birne



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

Wussten Sie schon, dass Birnen perfekt sind für eine Entschlackungs- und Abnehmkur? Aber bitte mit Schale essen!

Gut zu wissen:

- Birnen verbessern die Magen-Darm-Gesundheit.
- Wegen ihres geringen Säuregehalts sind Birnen sehr magenschonend und daher besonders für Babys oder kranke Menschen geeignet.
- Birnen sind sehr vitaminreich und stärken damit unser Immunsystem.
- Bestimmte Birnensorten werden zur Prävention und Therapie von Diabetes 2 eingesetzt.
- Fruchtmarm der Bartlett-Birne wirkt außerdem gegen Bluthochdruck.

Birnen-Hirse-Müsli

Zutaten für 4 Personen

1	reife Bio-Birne
1/2 Tasse	Goldhirse
1 EL	geschrotete Leinsamen
1 EL	Chiasamen
1 TL	flüssiger Honig
1/2 TL	Zimt
1 – 2 EL	Schlagsahne
	Etwas Vollmilch

Zubereitung:

Hirse mit Wasser bedecken, kurz aufkochen lassen. Herd ausschalten und auf der warmen Kochplatte 10 min quellen lassen. Birne kleinschneiden. Mit der noch warmen Hirse, Leinsamen und Chiasamen mischen. Zimt und Honig über die Mischung geben. Mit Sahne und Milch anrühren, dann genießen!

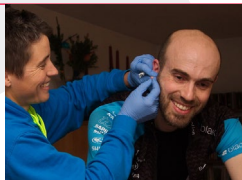
Tipp

Birnen reifen schnell nach, deshalb sollte man sie nicht zu reif kaufen. Man kann die Früchte im Kühlschrank lagern und erst ein oder zwei Tage vor dem Verzehr im Obstkorb den richtigen Reifegrad erlangen lassen.

training & coaching

Leistungsdiagnostik – Oktober bis Dezember sind die richtigen Monate für einen Leistungstest! Für gezieltes Training im Winter und eine erfolgreiche Saison 2018. Mehr Infos gibt es hier:

www.tomotion-gmbh.de/Training/Trainingssteuerung/Leistungsdiagnostik



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

to  **otion**
training & coaching