

Bleiben Sie jung & genießen Sie das Leben!

2

Erdbeere



Für ein aktives Leben –  go to **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

Wussten Sie schon, dass die leckeren Erdbeeren kleine Helfer gegen Alterungsprozesse sind?

Gut zu wissen:

- Erdbeeren schützen durch verschiedene Antioxidantien unsere Organe und Körperzellen
- Erdbeeren haben eine entzündungshemmende Wirkung und schützen vor Krebs
- Erdbeeren verändern die Insulinausschüttung positiv und helfen deshalb bei Diabetes und Übergewicht

Basilikum-Rucola-Salat mit Erdbeeren

Zutaten

für 4 Personen

225 g	Rucola (zart)
1 Bund	Basilikum
500 g	Erdbeeren
50 g	Käse (Pecorino)
5 EL	Balsamico, weiß
50 g	Honig, flüssig
8 EL	Olivenöl
4 EL	Pinienkerne, geröstet
	Salz und Pfeffer (frisch gemahlen)



Zubereitung:

Rucola und Basilikum grob zerteilen. Erdbeeren vierteln, Pecorino hobeln. Auf Vorspeisentellern nach Geschmack anrichten. Aus den flüssigen Zutaten eine Vinaigrette anrühren, würzen und über die Teller träufeln. Pecorino und Pinienkerne darüber streuen und servieren. Alternativ zum Pecorino schmecken auch kleine Fetawürfel sehr gut dazu.

Tipp

Durch das Pfeffern der Erdbeeren wird die Wirkung der gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe verlängert. Verwenden Sie dazu frisch gemahlenen Pfeffer!

health & vitality

Gesundheitsmanagement bei toMotion – mit Hilfe unseres HRV-Neuro-Coaching können Sie zusätzlich präventiv Stress reduzieren und Ihr Immunsystem stärken! 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