



Aprikose



Für ein aktives Leben –  go to 

Wussten Sie schon, dass Aprikosenkerne bei der Herstellung von Persipan und Amaretto-Likör zum Einsatz kommen?

Gut zu wissen:

- Aprikosen enthalten außerordentlich viel Provitamin A (Carotin), außerdem die Vitamine B1, B2 und C sowie Mineralstoffe wie Kalium, Calcium und Phosphor.
- Aprikosen stärken das Immunsystem und kurbeln den Kreislauf an.
- Die enthaltene Salicylsäure wirkt antibakteriell und tötet Keime im Magen-Darm-Trakt ab.
- Die Nährstoffe in der Aprikose wirken sich positiv auf Haut und Haare aus.

Marillenknödel	90 g	weiche Butter
	3	Eier, getrennt
Nach einem Rezept von	140 g	Zucker
Oma Loacker	500 g	Quark
	1 Prise	Salz
Zutaten für 4 Personen	je 140 g	Grieß und Semmelbrösel
	100 g	Mehl
	8	Aprikosen

Zubereitung:

Butter, Eidotter und Zucker 1/4 Stunde lang rühren. Quark, Salz und Eischnee zugeben und unterrühren. Zum Schluss Grieß, Semmelbrösel und Mehl unterheben. 1/4 Stunde ruhen lassen. Dann um jeweils eine Aprikose herum Knödel formen. Ca. 20 Minuten in leicht kochendem Salzwasser ziehen lassen, bis die Knödel aufsteigen. In einer Pfanne 2 EL Zucker in 50 g Butter leicht karamellisieren lassen. 100 g Semmelbrösel zugeben und unter ständigem Rühren goldbraun rösten. Die Knödel darin wälzen und mit Puderzucker bestäubt servieren.

Tipps

Reife Früchte sollte man schnell verzehren, sie halten sich auch gekühlt nicht lange. Aprikosen schmecken auch getrocknet hervorragend und eignen sich so das ganze Jahr hindurch als gesunder Snack. Getrocknete Aprikosen enthalten ein Vielfaches der Kalorien von frischen Aprikosen, jedoch auch ein Vielfaches der Nährstoffe. Beide Varianten sind damit lecker und gesund!

training & coaching

toMotion Bikepflege-Angebot

Bikepflege-Set (Inhalt siehe Newsletterthema „Bikepflege“)

für EUR 44,90 anstatt regulär EUR 58,30.

Angebot gültig bis 12.08.2017.

Zu bestellen unter shop@tomotion-gmbh.de.



Andrea Potratz

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

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

to  **otion**
training & coaching