

Kürbis



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



**Wussten Sie schon, dass 100 g Kürbis-Fruchtfleisch nur ca. 25 Kilokalorien enthalten? Kürbisgerichte schmecken und machen satt!**

### **Gut zu wissen:**

- Kürbis enthält Beta-Karotin, das die Zellen vor den Angriffen freier Radikale schützt und damit Krebs vorbeugt.
- Der hohe Ballaststoff-Anteil im Kürbis regt die Verdauung an.
- Kürbiskernöl senkt den Cholesterinspiegel und beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor.
- Kürbiskernöl enthält viel Linolsäure, die geschädigte Haut regeneriert.
- Kürbiskernöl hat eine positive Wirkung bei gutartig vergrößerter Prostata.

### **Kürbissuppe mit Kokosmilch und Ingwer**

Zutaten für 4 Personen

1	Hokkaido-Kürbis (ca. 1 – 1,5 kg)
1	große Möhre
100 ml	Kokosmilch
1 EL	Sojasauce (nach Bedarf auch mehr)
750 ml	Gemüsebrühe
1 Stück	Ingwerwurzel, daumennagelgroß (nach Geschmack auch mehr)
	Butter, Salz

Garnitur: Korianderblättchen, Kürbiskernöl oder geröstete Kürbiskerne

### **Zubereitung:**

Kürbis waschen, in zwei Hälften teilen, Kerne mit einem Löffel entfernen. Ungeschälten Kürbis in grobe Stücke schneiden und in einem großen Kochtopf mit etwas Butter anbraten. Brühe drüber gießen, die geschälte, grob geschnittene Möhre und den Ingwer dazugeben und ca. 20 Min. köcheln lassen, bis Kürbis und Möhre weich sind. Alles fein pürieren. Nochmals gut umrühren, dann die Kokosmilch zugeben, mit Sojasauce und Salz abschmecken. Mit Korianderblättchen, Kürbiskernöl oder gerösteten Kürbiskernen garnieren.



Beim Hokkaido-Kürbis können Sie sich das Schälen sparen – verarbeiten Sie die Schale einfach mit!

### **training & coaching**

Trainingsmanagement bei toMotion – auch Bewegung an der frischen Luft regt Ihre Verdauung an! Individuelle Trainingspläne, abgestimmt auf Ihre Interessen und Ihr Zeitbudget, gibt es bei toMotion!



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

**to**  **otion**  
training & coaching