

Genieß' mich frisch!

3

Rote Bete

Für ein aktives Leben –  go 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 Rote Bete sehr lecker ist, sich schnell zubereitet lässt und zu den gesündesten Gemüsesorten auf unserem Planeten gehört?

Gut zu wissen:

- Rote Bete enthält den sekundären Pflanzenstoff Betain
 - Betain schützt Leber und Galle
 - Betain beugt Herz- und Gefäßkrankheiten vor
 - Betain steigert die Ausschüttung des Glückshormons Serotonin und wirkt daher als "Stimmungsaufheller".
- Rote Bete schützt vor Krebs
- Rote Bete enthält große Mengen Folsäure und schützt damit vor Herzinfarkt und Schlaganfall

Frisch gepresster Rote-Bete-Saft mit Karotte und Staudensellerie

1 kleine Bio-Rote Bete (die kleinen sind meist süßer)
2 Bio-Karotten
1 Stange Bio-Sellerie
(nach Geschmack: 1 – 2 süßsaure Bio-Äpfel
und 1/4 Bio-Zitrone)

Zubereitung:

Reinigen Sie das Gemüse mit Wasser und einer Gemüsebürste. Entfernen Sie die Spitzen der Karotten. Schälen Sie die Rote Bete, falls die Schale hart ist. Ansonsten schneiden Sie nur die Spitze ab. Schneiden Sie das Gemüse klein, so dass es in Ihren Entsafter passt. Entsaften Sie das Gemüse und servieren Sie den Saft.

Tipp

Der Vitalstoffreichtum der Rote-Bete-Blätter übertrifft denjenigen der Wurzelknolle um ein Vielfaches. Essen Sie darum auch die Blätter der Roten Bete. Sie wirken z.B. gegen Knoblauch-Atem.

health & vitality

Gesundheitsmanagement bei toMotion – mit Hilfe unseres HRV-Neuro-Coaching können Sie zusätzlich präventiv Ihr Herz 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