


## Radieschen



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

**Wussten Sie schon, dass für die charakteristische Schärfe der Radieschen Senföle verantwortlich sind? Sie sind gesundheitlich wertvoll.**

### **Gut zu wissen:**

- Radieschen enthalten viel Vitamin C, das unser Immunsystem stärkt.
- Radieschen liefern uns außerdem Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium, Calcium und Eisen. Vor allem zur Eisenversorgung können die kleinen, roten Knöllchen viel beitragen.
- Die Senföle der Radieschen wirken antibakteriell, reinigend und desinfizierend – im Magen-Darm-Trakt ebenso wie in Leber und Galle.
- Mit 100 g Radieschen nehmen Sie gerade mal 15 kcal zu sich.

### **Syrische Radieschen-Creme**

Zutaten für 1 Schüssel

250 g	Naturjoghurt
1/2 Bund	Radieschen
1/2 Bund	glatte Petersilie
2	Knoblauchzehen
1	Chilischote (evtl.)
	Schwarze Oliven ohne Stein
1 EL	Olivenöl
	Salz, evtl. Pfeffer

### **Zubereitung:**

Radieschen und Petersilie säubern und anschließend fein hacken. Knoblauchzehen durchpressen oder reiben. Chilischote fein schneiden. Schwarze Oliven grob hacken. Alle Zutaten mit dem Joghurt mischen. Mit Salz und ggf. Pfeffer (wenn ohne Chili) abschmecken. Schmeckt köstlich zu geröstetem Brot und/oder Grillfleisch!

**Tipp**

Radieschen lassen sich im Garten oder Balkonkasten problemlos selbst ziehen. Sie wachsen schnell und können schon nach 4 – 6 Wochen geerntet werden.

### **training & coaching**

#### **Enduro-Fahrtechnik-Camp am Bodensee**

Mach dich fit für den Trail! Am 21. und 22. Mai 2016 feilen wir im Dreiländereck bei Lindau an deiner Fahrtechnik und genießen eine Enduro-Tour in der Schweiz. Hier findest du die Ausschreibung:

[www.tomotion-gmbh.de/Training/Termine](http://www.tomotion-gmbh.de/Training/Termine)



Andrea Potratz

Tel.: +49 8382 9479993 | Mobil: +49 170 2881753

E-Mail: [a.potratz@tomotion-gmbh.de](mailto:a.potratz@tomotion-gmbh.de)

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