

Beste Qualität lohnt sich!

37

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

Fleisch



Bregenzer Straße 35 | 88131 Lindau  
Tel.: +49 8382 9479993 | Fax: +49 8382 25598  
info@tomotion-gmbh.de | www.tomotion-gmbh.de

**to**  **otion** GmbH

## Wussten Sie schon, dass rotes Fleisch mehr Mineralstoffe liefert als Geflügelfleisch, aber auch ein höheres Schlaganfall- und Krebsrisiko birgt?

### Gut zu wissen:

- Fleisch liefert viel hochwertiges Eiweiß, das wichtig ist für den Aufbau und Erhalt von Muskulatur und Organen.
- Vor allem rotes Fleisch enthält viele wichtige Mineralien wie Eisen, Zink und Selen sowie Vitamin A und B-Vitamine.
- Eisen wird aus Fleisch viel besser aufgenommen als aus pflanzlichen Quellen.
- Die meisten Fleischsorten sind heutzutage fettarm. Geflügel liefert aber mehr gesunde, ungesättigte Fettsäuren als rotes Fleisch.

### Schweinelende mit Sauerkirsch- Chili-Glasur

Zutaten für 4 Personen

	1	Bio-Schweinelende
Lake:	1 Liter	Cola „Kirsche“
	120 g	grobes Meersalz
Glasur:	250 g	Sauerkirsch-Konfitüre
	125 ml	Cola „Kirsche“
	125 ml	Wasser
	1 – 2 EL	gehackte Chilischoten
	4 EL	Dijon-Senf

### Zubereitung:

Meersalz in Kirsch-Cola auflösen. Lende von Fett und Silberhaut befreien, für 1 – 2 Stunden in der Salzlake einlegen (Kühlschrank). Zutaten für die Glasur vermengen. Das Fleisch aus der Lake nehmen, trocken tupfen und dünn mit Öl bestreichen. Lende in der Pfanne bei starker Hitze rundum anbraten. In eine offene Form geben und mit der Glasur übergießen. Im Ofen bei 100 °C ca. 30 min ziehen lassen, dabei alle 10 Minuten in der Glasur wenden. Das Fleisch soll am Ende innen noch leicht rosa sein. Es schmeckt wunderbar zu Knoblauchbaguette und gemischtem Salat!

### Tipp

Mageres Fleisch leistet zusammen mit Obst, Gemüse und Vollkornprodukten einen wichtigen Beitrag zu einer gesunden, ausgewogenen Ernährung. Es sollten aber nicht mehr als 100 Gramm Fleisch oder Wurst pro Tag sein.

### training & coaching

Höhere Ausdauerleistung durch Gletscherwasser

Profitiere mit unserem Juni-Angebot von der ausdauersteigernden Wirkung reinsten ICEIS-Gletscherwassers.

Zu bestellen unter [www.tomotion-shop.de](http://www.tomotion-shop.de).



Andrea Potratz

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

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

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