

Knoblauch



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



Wussten Sie schon, dass für den charakteristischen Knoblauchgeruch im Atem das schwefelhaltige Allicin verantwortlich ist?

Gut zu wissen:

- Der Genuss von Knoblauch senkt die Blutfettwerte signifikant.
- Knoblauch beugt Thrombosen vor und stabilisiert auf natürliche Weise den Blutdruck.
- Knoblauch wirkt stark antibakteriell – wässrige Knoblauchextrakte lindern z.B. Harnwegsinfekte.
- Durch seine antioxidative Wirkung beugt Knoblauch Zellschäden vor und verlangsamt den Alterungsprozess.

Bruschetta

Zutaten für 4 Personen

8 Scheiben	Weißbrot
1 – 2	Bio-Fleischtomaten
2 EL	Olivöl
2	Knoblauchzehen
1	rote Zwiebel
	Mediterrane Kräuter
	Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

Tomaten waschen und fein würfeln. Zwiebel und eine Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Kräuter (z.B. Basilikum, Origan oder Thymian) säubern und fein schneiden. Tomatenwürfel mit Knoblauch, Zwiebel, Kräutern und Olivöl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Brotscheiben tosten oder im Ofen 5 bis 7 Minuten rösten, dann mit der zweiten, längs halbierten Knoblauchzehe einreiben. Tomatenmischung auf den Brotscheiben verteilen und möglichst noch warm servieren.



Beim Kochen sollte Knoblauch erst zum Schluss zugegeben werden, um die wertvollen Inhaltsstoffe möglichst weitgehend zu erhalten. Öl steigert die Wirksamkeit des Knoblauchs.

training & coaching

Abenteuer pur – Vier Tage Traum-Trails im Bike-Eldorado Schweiz: das toMotion Enduro-Camp Wallis vom 17. bis 20.9.2015. Hier geht's zur Ausschreibung:

www.tomotion-gmbh.de/termine



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

to  **otion**
training & coaching