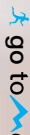


Brokkoli



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



**Wussten Sie schon, dass Brokkoli eng verwandt ist mit Blumenkohl? Beide gehören zu den gesündesten und vielseitigsten Gemüsesorten.**

### **Gut zu wissen:**

- Die Senfölglykoside in Brokkoli beugen Infektionen und Entzündungen vor.
- Brokkoli liefert viel Vitamin C und stärkt damit das Immunsystem.
- Wissenschaftliche Studien deuten auf eine krebsvorbeugende und sogar krebs-hemmende Wirkung von Brokkoli hin.
- Brokkoli ist ein sehr kalorienarmes und ballaststoffreiches Gemüse.
- Brokkoli wirkt entwässernd und regt die Nierentätigkeit an.

### **Salat aus rohem Brokkoli**

350 g	rohe Brokkoli-Röschen
8 Scheiben	Bacon
100 g	Pinienkerne
75 g	Rosinen
1	kleine, rote Zwiebel
150 g	Naturjoghurt, Salatcreme oder Mayonnaise
1 EL	flüssiger Honig
1,5 EL	Essig (z.B. Balsamico Bianco)

### **Zubereitung:**

Brokkoli säubern und in kleine Röschen zerteilen. Bacon knusprig ausbraten und zerkrümeln. Pinienkerne ohne Fett in der Pfanne rösten. Zwiebel fein hacken. Brokkoli, Bacon, Sonnenblumenkerne, Rosinen und Zwiebel in einer Salatschüssel mischen. Joghurt, Honig und Essig zusammenrühren, vor dem Servieren über den Salat geben und gut durchmischen.



In den zarten, jungen Blättern des Brokkolis sind die gesunden Inhaltsstoffe in noch größerer Menge enthalten. Man kann sie kleingeschnitten zum Salat geben oder auch in Gemüsesuppen oder zum Mischgemüse.

### **training & coaching**

#### **Power-Smoothies, eisgekühlt**

BIO Aronia Qi oder BIO Rüben Herz für deine Power-Smoothies kannst du im praktischen 3-Liter-Karton bei toMotion bestellen :

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



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