

Staudensellerie

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



Wussten Sie schon, dass Sellerie kaum Kalorien, dafür aber viele Vitamine und Mineralstoffe enthält?

Gut zu wissen:

- Selleriesaft entschlackt und regt die Nierenfunktion an.
- Der hohe Kaliumgehalt von Sellerie wirkt harntreibend und lindert damit Gicht und Rheuma.
- Sellerie wirkt stark antioxidativ und damit entzündungshemmend.
- Sellerie kräftigt das Herz-Kreislauf-System und beugt Arteriosklerose vor.
- Sellerie ist ein wichtiger Bestandteil der Krebsprävention.

Staudensellerie-Suppe

Zutaten für 4 Personen

1	Selleriestaude
1	Möhre
300 g	mehlig kochende Kartoffeln
1	kleine Zwiebel
700 ml	Gemüsebrühe
1 Becher	Sauerrahm
1	Knoblauchzehe
je 1 EL	gehackte Petersilie und Majoran
Einige Majoranblättchen zum Garnieren	
Salz, Pfeffer	

Zubereitung:

Sellerie und Möhre putzen, in Scheiben schneiden. Zwiebel würfeln, Kartoffeln grob würfeln, Knoblauchzehe durchpressen und alles in einen Topf geben. Die Gemüsebrühe dazu gießen. Etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Dann Sauerrahm zur Suppe geben, mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken. Die fertige Suppe mit Majoranblättern garnieren.



FrISChe Selleriestangen lassen sich nicht biegen. Sie brechen sofort. Zarte Stangen müssen vor dem Verzehr nur gewaschen werden. Robustere, dicke Stiele schmecken geschält besser.

training & coaching

Die Mitte stark machen!

Das Redcord-Training von toMotion macht deine tiefliegende Muskulatur stark für die Belastungen durch Alltag und Sport. Es beugt Schmerzen und Verletzungen vor und steigert deine Leistungsfähigkeit. Bereits eine Trainingseinheit pro Woche bringt spürbare Verbesserungen!

Weitere Infos unter www.tomotion-gmbh.de/Training/Redcord-Active



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

to  **otion**
training & coaching