




Leinsamen



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

Wussten Sie schon, dass Leinsamen die Samen der Flachspflanze sind? Als Heilmittel ist er vor allem im Magen-Darm-Bereich wirksam.

Gut zu wissen:

- Die Schleimstoffe in den Leinsamenschalen wirken im Darm als Quellmittel und regulieren die Verdauung.
- Leinöl ist eine der besten Quellen für mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäuren.
- Leinöl verbessert die Blutfettwerte.
- Die Lignane (Phytoöstrogen) in Leinsamen helfen laut Studien bei der Prävention und Heilung von Brustkrebs, Prostatakrebs und Darmkrebs.

Gefüllte Champignons

Zutaten für 4 Personen

16	große Champignons
100 g	Hüttenkäse
1 TL	Oregano (frisch oder getrocknet)
1 EL	Basilikum
3 EL	Leinsamen
3 EL	Leinöl
	Zitronensaft
	Meersalz

Zubereitung:

Pilze putzen, die Stiele abschneiden. Leinöl mit Zitronensaft und etwas Salz mischen und die Pilzhüte damit einpinseln. Kräuter fein hacken. Käse mit Kräutern und Leinsamen mischen. Die Pilzhüte damit füllen und auf ein gefettetes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen (200 °C) ca. 20 Min. backen. Sofort servieren.

Tipp

Leinsamen quellen im Darm stark auf und regen damit die Verdauung an. Wichtig ist, dass mit den Leinsamen viel Flüssigkeit aufgenommen wird, die für das Quellen benötigt wird. Geschroteter Leinsamen quillt besser als ganze Samen, die vom Körper weniger gut verwertet werden.

training & coaching

Bio Rübenherz – konzentrierte Superfood-Kombination aus Roter Bete, Granatapfel, Sauerkirsche, Acerola-Kirsche sowie Kräutern und Gewürzen, für mehr Leistungsfähigkeit und ein gesundes Herz-Kreislauf-System!

In der praktischen 3-Liter Bag-in-Box hier erhältlich:

www.tomotion-shop.de



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

to  **otion**
training & coaching