

Linsen



Für ein aktives Leben –  go to 

Wusstest du schon, dass es braune, grüne, rote, gelbe und auch schwarze Linsen gibt? Die delikatsten Aromen stecken vor allem in der Schale.

Gut zu wissen:

- Linsen sind extrem eiweißreich. Zusammen mit Reis stellen sie dem Körper alle acht essentiellen Aminosäuren zur Verfügung.
- Linsen enthalten viele Ballaststoffe, die die Darmtätigkeit anregen.
- Linsen sind reich an sekundären Pflanzenstoffen, B-Vitaminen, Kalium, Magnesium, Eisen und Zink.

Belugalinsensalat mit Weinbergpfirsichen

Zutaten für 4 Personen

100 g	Belugalinsen
3	Weinbergpfirsiche
je 2	Tomaten + Frühlingszwiebeln
1	Snackgurke
1	Knoblauchzehe
70 ml	Rapsöl
1 TL	Dijon-Senf
2 EL	Limettensaft
1 EL	flüssiger Honig
	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Linsen nach Packungsangabe ohne Salz gar kochen. Abgießen, unter fließend kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen. In eine Salatschüssel geben. 2,5 Pfirsiche und das Gemüse putzen und klein schneiden. Alles zu den Linsen geben und gut vermengen. Dressing: den halben Bergpfirsich in grobe Stücke schneiden und in ein hohes Gefäß geben. Alle anderen Zutaten dazugeben und mit dem Zauberstab zu einem cremigen Dressing mixen. Dressing über den Salat geben, noch einmal kräftig durchmengen und dann servieren.

Tipp

Linsen dürfen nicht mit Salz gekocht werden, da sie sonst nicht weich werden. Immer erst nach dem Kochen salzen!

training & coaching

Neue SQlab One10 Hose

Gepolsterte Unterzieh-Hose aus Netzstoff, die sich sehr angenehm trägt, z.B. unter einer Baggy Shorts.

Interessiert? a.potratz@tomotion-gmbh.de



Andrea Potratz

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

E-Mail: a.potratz@tomotion-gmbh.de

to  **otion**
training & coaching