



Bärlauch

Für ein aktives Leben –  go to 



Wussten Sie schon, dass Bärlauch dreimal so viel Vitamin C enthält wie Orangen?

Gut zu wissen:

- Bärlauchblätter sind eine wunderbare Vitalstoffquelle, die dem Körper viele Vitamine und Mineralstoffe liefern.
- Das Allicin im Bärlauch hat eine keimtötende und antibakterielle Wirkung. Am höchsten ist der Allicingehalt, bevor der Bärlauch aufblüht.
- Das Chlorophyll des Bärlauchs verbessert die Blutbildung und die Sauerstoffversorgung.
- Bärlauch wirkt entgiftend und unterstützt die Ausleitung von Giftstoffen, Schwermetallen und Kanzerogenen.

Bärlauchquark	500 g	Quark (20 % Fett)
	etwas	Milch
	etwas	Olivenöl
	etwas	Petersilie
		Bärlauchblätter (Menge nach Geschmack)
	1	kleine Zwiebel
		Kräutersalz, Pfeffer

Zubereitung:

Den Quark mit etwas Milch und Olivenöl gut verrühren, Salz und Pfeffer zugeben, glatt verrühren und abschmecken. Zwiebel klein schneiden oder zerhacken. Bärlauchblätter und Petersilie fein schneiden, einige Minuten ruhen lassen. Dann alles unter den Quark mischen. Dazu passen Pell- oder Folienkartoffeln bzw. Brot.

Tipps

Bärlauch kannst du entweder bundweise auf dem Wochenmarkt kaufen oder selbst bei einem Waldspaziergang ernten. Achte aber darauf, ihn nicht mit dem giftigen Maiglöckchen oder anderen Pflanzen zu verwechseln!

training & coaching

Neu: BIO RübenHerz im 100 ml-Beutel

BIO RübenHerz gibt es nun auch im praktischen 100 ml-Beutel für unterwegs. **toMotion-Einführungsangebot** bis zum **15.3.2019**:
12 Beutel für EUR 19,90 anstatt regulär EUR 23,90.

Bestellung: a.potratz@tomotion-gmbh.de

