

Mais

Für ein aktives Leben –  go to  motion



Wusstest du schon, dass Mais botanisch gesehen kein Gemüse, sondern ein Getreide ist?

Gut zu wissen:

- Mais ist eine hervorragende pflanzliche Eiweißquelle.
- Mais enthält kein Gluten und ist daher eine gute Alternative bei Zöliäkie.
- Das Kalium und Magnesium in Mais ist wichtig für Herz und Muskeln.
- Mais enthält viele Kohlenhydrate und ist daher Kalorienreich.
- Der hohe Ballaststoffanteil im Mais fördert die Verdauung.

Maiskolben vom Grill

Zutaten für 4 Personen

4 Kolben frischer Zuckermais

50 g weiche Butter

1 Knoblauchzehe

frische Kräuter

etwas Salz

Zubereitung:

Maiskolben (falls erforderlich) von Blättern und „Maisbart“ befreien. In kochendem Salzwasser ca. 15 min vorgaren. Inzwischen aus Butter, Salz, fein gehackten Kräutern und einer Knoblauchzehe (nach Geschmack) eine Kräuterbutter zubereiten. Mais abgießen, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit der Kräuterbutter bestreichen, sorgfältig in Alufolie einwickeln und auf dem Grill 10 bis 15 Minuten fertig garen. Dabei mehrmals wenden. Essen lässt sich der Mais am einfachsten mit sogenannten Maiskolbenhaltern oder Zahnstochern, die an beiden Enden in den Kolben gespießt werden.



Am gesündesten ist frischer Mais, denn er steckt voller Vitamine und Mineralstoffe. Abseits der Saison solltest du möglichst zu Tiefkühlmais greifen – er enthält mehr Nährstoffe als Konserven.

training & coaching

T-Shirts für bikeDoc-Fans

T-Shirts mit zwei verschiedenen bikeDoc-Designs, in vielen schönen Farben und wahlweise Funktionsfaser oder Baumwolle kannst du jetzt bestellen unter

andrea@der-bikedoc.de



Andrea Potratz

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

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

to  **otion**
training & coaching