



Besser verträglich als Milch

79

Joghurt und Quark



Für ein aktives Leben -  go to 



Bregenzer Straße 35 | 88131 Lindau
Tel.: +49 8382 9479993 | Fax: +49 8382 25598
info@tomotion-gmbh.de | www.tomotion-gmbh.de

 GmbH

Wusstest du schon, dass Menschen mit leichter Laktose-Intoleranz Quark und Joghurt oft besser vertragen als Milch?

Gut zu wissen:

- Joghurt enthält viel Kalzium, welches wichtig ist für den Knochenaufbau.
- Quark enthält mehr Eiweiß als Joghurt (13 g gegenüber 4 g pro 100 g).
- Die Milchsäurebakterien in nicht pasteurisiertem Joghurt und Quark unterstützen die Entwicklung einer gesunden Darmflora.
- Am gesündesten sind nicht wärmebehandelte, ungesüßte Produkte (also z.B. Naturjoghurt), ggf. mit frischen Früchten verfeinert.

Apfel-Zimt-Joghurt

Zutaten für 4 Portionen

800 g	Naturjoghurt
2	Äpfel
2 EL	Zitronensaft
2 TL	Zimtpulver
	Flüssiger Honig nach Geschmack

Zubereitung:

Äpfel schälen, fein raspeln und unter den Joghurt heben. Mit Zimt und Zitronensaft verrühren. Nach Geschmack mit Honig süßen.

Tipps

Naturjoghurt kannst du ganz leicht selbst herstellen. Dazu brauchst du einen Liter abgekochte Milch, einen halben Becher Naturjoghurt (unter die auf Zimmertemperatur abgekühlte Milch rühren), Gläser mit Schraubverschluss und entweder einen Joghurtbereiter oder einen Topf mit 80 °C heißem Wasser. Milch-Joghurt-Gemisch in die Gläser füllen, in den Joghurtbereiter oder ins heiße Wasser stellen, über Nacht stehen lassen und fertig.

training & coaching

BIO Rüben Herz im 3-Liter-Karton

Reguliert den Blutdruck, unterstützt den Energiestoffwechsel, schützt die Zellen und stärkt dein Immunsystem. Bei toMotion kannst du deinen 3-Liter-Karton zum Preis von EUR 44,90 bestellen: a.potratz@tomotion-gmbh.de



Andrea Potratz
Tel.: +49 8382 9479993 | Mobil: +49 160 94846129
E-Mail: a.potratz@tomotion-gmbh.de

to **motion**
training & coaching