



Käse



Für ein aktives Leben –  go to  motion



**Wusstest du schon, dass Menschen mit einer Laktoseintoleranz die meisten Käsesorten vertragen? Laktose wird bei der Reifung des Käses zu Milchsäure umgewandelt.**

### **Gut zu wissen:**

- Der hohe Kalziumanteil im Käse stärkt Knochen und Zähne.
- Käse liefert dem Körper viele tierische Proteine.
- Käse enthält viele Mineralstoffe und Vitamine, darunter wichtige B-Vitamine.
- Schwangere sollten sich informieren, welche Käsesorten in der Schwangerschaft unbedenklich sind.
- Studien deuten darauf hin, dass tierisches Eiweiß (also auch Käse) krebsfördernd sein könnte.

### **Käseplatte**

|                |       |  |
|----------------|-------|--|
|                | 2 - 3 | Hartkäsesorten (z.B. Bergkäse, Pecorino) |
|                | 2 - 3 | Weichkäsesorten (z.B. Brie, St. Albray)  |
| Zutaten für    | 1 - 2 | Frischkäsesorten (z.B. Ziegenfrischkäse) |
| 4 - 6 Personen | 1 - 2 | Nuss-Sorten (z.B. Walnüsse)              |
|                | 2 - 3 | Obstsorten (z.B. Weintrauben, Melone)    |
|                | 1 - 2 | Crackersorten                            |

### **Zubereitung:**

Frischkäse und Nüsse in Portionsschalen füllen und auf eine Platte stellen. Die restlichen Käsesorten darum herum verteilen. Bei der Obstauswahl sind deiner Fantasie keine Grenzen gesetzt – nimm, was dir schmeckt und gerade Saison hat. Früchte waschen, ggf. zerkleinern und mit auf die Platte dekorieren. Ggf. noch ein bis zwei Cracker-Sorten dazulegen. Eventuell ein Glas Wein dazu genießen.

### **Tipps**

Käse reift mit der Zeit nach, besonders schnell bei Zimmertemperatur. Optimal ist eine Lagertemperatur von 8 bis 12 °C. Vor dem Verzehr sollte der Käse jedoch Zeit haben, wieder auf Raumtemperatur zu kommen, um seinen vollen Geschmack zu entfalten.

### **training & coaching**

#### **Caffeine-Caps von Sponser**

Der Koffein-Kick für empfindliche Mägen. 40 % Einführungsrabatt für toMotion-Kunden bis 30.06.2021 unter [www.sponser.de](http://www.sponser.de) mit dem Rabattcode KaffeeKick.



Andrea Potratz

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

E-Mail: [a.potratz@tomotion-gmbh.de](mailto:a.potratz@tomotion-gmbh.de)

**to**  **otion**  
training & coaching