

Pfirsich



Für ein aktives Leben –  go to  motion

## Wusstest du schon, dass es Pfirsichpflanzen auf dieser Erde schon länger gibt als den Menschen?

### Gut zu wissen:

- Die saftigen Pfirsiche sind sehr wasserreich und haben einen relativ niedrigen Kaloriengehalt.
- Die Vitamine A, C und E wirken antioxidativ und schützen unsere Zellen.
- Pfirsiche enthalten B-Vitamine und Magnesium, die entspannend wirken.
- Wenn du an trockener, strapazierter Haut leidest, hilft eine Pfirsichmaske.

### Sommerlicher Tomaten-Pfirsich-Salat

Zutaten für 4 Personen

1 Bund	Rucola
4	Pfirsiche
4	Tomaten
1/2	Zwiebel
4 EL	Olivenöl
2 EL	Balsamico-Essig
1 TL	flüssiger Honig
Salz, Pfeffer	
2	Basilikumblättchen

### Zubereitung:

Pfirsiche, Tomaten und Rucola gründlich waschen. Pfirsiche und Tomaten in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Zutaten in einer Schüssel gut vermengen. Aus Essig, Öl, Honig, Senf, Salz und Pfeffer ein kräftiges Dressing rühren. Dressing über den Salat gießen, gut vermischen und etwa 10 min ziehen lassen. Vor dem Anrichten die zerkleinerten Basilikumblätter darüber streuen.



Die Schale des Pfirsichs enthält viele wertvolle Inhaltsstoffe, deshalb mitessen! Beim Kauf solltest du unbedingt auf Bio-Qualität achten, denn Pfirsiche sind leider häufig mit Spritzmitteln belastet.

## training & coaching

### Power-Smoothies, eisgekühlt

BIO Aronia Qi oder BIO Rüben Herz für deine Power-Smoothies kannst du im praktischen 3-Liter-Karton bei toMotion bestellen:

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



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