

Hefeflocken



Für ein aktives Leben -  go to 

Wussten Sie schon, dass sich Hefeflocken optimal zum salzarmen Würzen herzhafter und süßer Speisen eignen?

Gut zu wissen:

- Hefeflocken enthalten wichtige Vitamine wie B1, B2, B6, Pantothensäure- und Folsäure.
- Getrocknete Hefe weist mit rund 50 g pro 100 g einen hohen Eiweißgehalt auf.
- Hefeflocken sind vegan, natriumarm, gluten- und laktosefrei.
- Hefe wirkt probiotisch, das heißt sie sorgt für ein gesundes Gleichgewicht der Darmflora.

Pasta mit frischer Gemüsesauce und Walnuss-„Parmesan“

Zutaten für 2 Portionen

1	rote Paprika
8 – 10	Cocktailtomaten
1	Knoblauchzehe
4	getrocknete Tomaten
2 EL	Olivöl
etwas	Zitronensaft
Salz, Pfeffer, Oregano etc.	

Für den Walnuss-„Parmesan“:

2 EL	gemahlene Walnüsse
1 EL	Hefeflocken
ggf. etwas Salz	

Zubereitung:

Das Gemüse waschen, putzen und grob zerkleinern, dann zusammen mit dem Öl und den Gewürzen fein mixen. Für den „Parmesan“ alle Zutaten vermischen, für größere Mengen einen Mixer verwenden. Die Sauce mit Pasta und dem „Parmesan“ schön anrichten und genießen.

Tipps

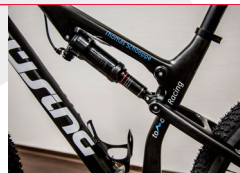
In vielen Supermärkten gehören Hefeflocken noch nicht zum Standard-sortiment. Sie werden unter anderem in Reformhäusern, Bioläden oder in Drogeriemärkten mit Lebensmittelabteilung angeboten.

training & coaching

Souverän im Gelände: das neue Müsing Race-Fully!

Bald auch dein Freund und Partner? Informiere dich hier über **Ausstattung** und **Einführungsrabatt** (gültig bis 15.01.2019):

www.tomotion-racing.de/teambikes.html



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

to  **otion**
training & coaching