

Erbsen



Für ein aktives Leben –  go to **motion**

Wusstest du schon, dass man Erbsen im Gegensatz zu anderen Hülsenfrüchten bedenkenlos roh essen kann?

Gut zu wissen:

- Erbsen haben einen hohen Ballaststoffgehalt und unterstützen damit die Darmtätigkeit.
- Erbsen enthalten viel Eiweiß - gut bei einer rein vegetarischen Ernährung.
- Der hohe Vitamin B1-Gehalt von Erbsen unterstützt eine gesunde Nervenfunktion.
- Neuere Studien haben ergeben, dass Erbsen fruchtbarkeitsdämpfend wirken und daher bei Kinderwunsch gemieden werden sollten.

Zuckerschoten asiatisch mit gebratenem Lachs

Zutaten für 4 Personen

200 g	Zuckerschoten
2	Knoblauchzehen
2 EL	Kokosöl
1 EL	Sojasauce
2 TL	Sesamsaat, geröstet
	Pfeffer und Zucker nach Geschmack

Zubereitung:

Zuckerschoten putzen. Knoblauchzehen in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch darin hellbraun anbraten und herausnehmen. Zuckerschoten in die Pfanne geben und bei starker Hitze unter Schwenken 45 Sek. braten. Knoblauch wieder zugeben. Mit Sojasauce ablöschen, mit Pfeffer und Zucker würzen. Wer mag, mischt noch 2 TL geröstete Sesamsaat unter. Dazu passt gebratenes Lachsfilet.



Erbsen sollten möglichst jung geerntet werden und sind roh auch bei Kindern sehr beliebt. Junge Zuckerschoten können mitsamt den Hülsen gegessen werden.

training & coaching

toMotion Enduro-Camp Alpes Maritimes

Erkunde mit uns vom 25. Mai bis 2. Juni 2019 einsame Trails mit französischem Flair!
Hier findest du die Ausschreibung:

<http://www.tomotion-gmbh.de/Training/Termine>



Andrea Potratz

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

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

to  **otion**
training & coaching