

JOBS IN TIME MEDICAL VITAMIN DAY

REZEPT #1 BANANE-BLAUBEER- SMOOTHIE

(für eine Person)

- 1 Banane schälen und klein schneiden
- 100 ml Joghurt & 100 ml Milch in den Mixer
- mit der Banane gut durchmischen
- nach Belieben 2 – 4 EL Blaubeeren untermixen
- mit Honig und Vanille verfeinern
- mit einem Minzblatt oder Blaubeeren dekorieren

Das Anthocyan in Blaubeeren beugt der Krebszellen-Bildung vor und hält die Haut effektiv faltenfrei. Bananen liefern Muskel- und Geisteskraft für den ganzen Tag

JOBS IN TIME MEDICAL VITAMIN DAY

REZEPT #2 ERDBEER-MINZ- SMOOTHIE

(für eine Person)

- 150 g Erdbeeren waschen & halbieren
- 1 Orange auspressen
- dazu 50 ml Apfelsaft & Pfefferminze in den Mixer
- mit Ahornsirup oder Honig süßen

Erdbeeren sind ein gesunder Allrounder. Sie liefern Vitamin C, Folsäure, Zucker und Ballaststoffe. Verdauungsanregend ist die Minze auch als Erfrischung geeignet.

JOBS IN TIME MEDICAL VITAMIN DAY

REZEPT #3 WALDFRUCHT-MANGO- SMOOTHIE

(für eine Person)

- 3-4 EL Blaubeeren mit 100 ml Milch mixen
- 1 Mango schälen & in den Mixer geben
- mit einer Messerspitze Zimt würzen
- mit weißen Schokospittern oder Blaubeeren dekorieren

Mangos stärken den Kreislauf und fördern die Konzentration, vor allem bei Stress. Zimt reguliert den Blutzucker- & Cholesterinspiegel und beugt zusammen mit Heidel- oder Blaubeeren gegen Krebs vor.

JOBS IN TIME MEDICAL VITAMIN DAY

REZEPT #4 LIMETTEN- MINZ-WASSER

(für eine Person)

- Biolimette waschen & in Scheiben schneiden
- 2 Minzstängel waschen & trocken tupfen
- Limette & Minze in ein Gefäß füllen
- Mineralwasser (nach Belieben mit Sprudel) aufgießen
- für die besondere Erfrischung Eiswürfel dazugeben

Über Nacht im Kühlschrank durchgezogen erfrischt das Getränk besonders gut. In eine Flasche gefüllt ist es der perfekte Durstlöscher bei der Arbeit. Auch als leichte Sommerbowle mit halbierten frischen Erdbeeren ein Genuss.

JOBS IN TIME MEDICAL VITAMIN DAY

REZEPT #5 ORANGEN – SELBST GEPRESST

(Menge je nach Bedarf)

- 5-6 Orangen waschen & halbieren
- mit Handpresse oder elektrischem Entsafter auspressen
- ergibt ca. 2 Gläser

Geheimtipp: Die Orangen vor dem Pressen kurz durchkneten – das löst das Fruchtfleisch und ergibt mehr Saft. Für elektrische Entsafter: Orangen geschält und ohne Kerne in die Maschine geben.

Reich an Vitamin C ist frisch gepresster Orangensaft DER Gesundheitshit. Mit Eiswürfeln gekühlt ist er eine tolle Alternative zu vielen – meist übersüßten – Säften.

JOBS IN TIME MEDICAL VITAMIN DAY

REZEPT #6 WEIßE TEESCHORLE MIT PFIRSICH

(für 1-2 Liter)

- losen weißen Tee aufkochen (5-6 TL auf 1 Kanne) abkühlen lassen
- mit etwas Honig süßen & mit Mineralwasser aufgießen
- Pfirsiche oder Bergpfirsiche abwaschen
- in Würfel schneiden, nach Wunsch auch schälen
- in einer Bowleschüssel mit Eiswürfeln kühl servieren

Weißer Tee entgiftet den Körper und hat dabei nur 1 Kalorie pro Tasse. Pfirsiche sind verdauungsanregend und zellerhaltend.

JOBS IN TIME MEDICAL VITAMIN DAY

REZEPT #7 ERDBEER- TRAUBEN-STICKS

(für 10-15 Sticks)

- frische Erdbeeren & kernlose Weintrauben waschen
- abwechselnd auf einen stabilen Holzstab stecken
- weiße Schokolade im Wasserbad schmelzen
- über die Sticks gießen
- als Dessert oder kleinen Snack servieren

Mit Vitamin C und Traubenzucker sind Erdbeeren und Weintrauben der gesunde Nasch-Spaß. Weiße Schokolade ist erlaubt – in Maßen und zusammen mit gesundem Obst.

JOBS IN TIME MEDICAL VITAMIN DAY

REZEPT #8 BANANENBURGER

- 1 Banane in dünne Scheiben schneiden
- weiße Schokolade/Vollmilchschokolade im Wasserbad erhitzen
- auf einen Haferkeks gießen
- 1 Bananenscheibe auf den Keks legen
- mit Schokolade beträufeln
- 1 weiteren Keks darauf platzieren
- Schokolade in dünnen Fäden über den Keks ziehen
- mit Schokosplittern verzieren

Als kleiner Snack sind Bananen mit Schokolade ein Genuss, der ohne viel Zucker auskommt.

JOBS IN TIME MEDICAL VITAMIN DAY

REZEPT #9 ANANAS- MANGO-WÜRFEL

- 1 Ananas schälen & das holzige Innere entfernen
- das Fruchtfleisch würfeln
- 2 Mangos schälen & das Fruchtfleisch würfeln
- abwechselnd Mango & Ananas auf Obstspieße stecken
- nach Belieben mit Ahornsirup oder Honig beträufeln

Ananas liefern Mineralstoffe und wirkt effektiv gegen Mangelerscheinungen. Mango und Ananas sind Vitaminbomben, sie wirken sich positiv auf die Zellerneuerung aus und regen den Stoffwechsel an.

JOBS IN TIME MEDICAL VITAMIN DAY

REZEPT #10 PELLKARTOFFEL-SALAT

(für 4 Personen)

- 1 kg festkochende Kartoffeln an der Schale einritzen
- in gesalzenem Wasser je nach Größe 20 Min. kochen & abkühlen lassen
- 2 Gurken schälen & nach Belieben würfeln oder in Scheiben schneiden
- 3-4 Lauchzwiebeln waschen & schneiden
- Kartoffeln schälen, in Scheiben oder Würfel schneiden
- mit den Gurken, Zwiebeln & 200 g Crème Légère mischen
- mit Salz, Pfeffer & etwas Zucker abschmecken

Als leichte Kost eignet sich dieser Salat als perfektes Fitnessgericht.

JOBS IN TIME MEDICAL VITAMIN DAY

REZEPT #11 MELONEN-SALAT

(für 4 Personen)

- 1 Wassermelone aufschneiden
- mit einem Esslöffel/Melonenausstecher aushöhlen
- 2 Limetten auspressen
- den Saft mit der Melone mischen
- mit Honig & Minzblättern verfeinern
- im Kühlschrank durchziehen lassen
- in einer Schüssel (oder besonders dekorativ: in der eigenen Schale) servieren

Melonen enthalten fast alle Vitamine und Mineralstoffe, die es gibt. Zink und Eisen machen die Limette besonders wertvoll für den täglichen Bedarf.

GUTEN APPETIT!

jobs.
IN TIME MEDICAL