

In perfekter Harmonie

Heimische Superfoods, die sich verstehen

Gesucht und gefunden: Die Pärchen in unserem Rezeptbuch verstehen sich nicht nur auf ganzer Linie, sie kommen sogar größtenteils von hier. Denn während Superfoods wie Açaí, Goji, Chia & Co. weiterhin die Supermärkte, Rezeptbücher und Kühlschränke erobern, besinnen wir uns mit unseren heimischen Helden auf das „Naheliegende“ – im wahrsten Sinne des Wortes.

Vom Acker bis zum Fensterbrett wachsen auch in unserer Region Lebensmittel, die es ohne Probleme mit den Superstars aus der Ferne aufnehmen können. Von der Vitaminbombe bis zur Powerbeere – unsere Rezepte versprühen Harmonie pur, versprechen Geselligkeit bei leckerem Essen, können wunderbar in kleine DIY-Geschenke verwandelt werden und zaubern Dir und auch deinen Gästen mit Sicherheit ein Lächeln ins Gesicht!

Feel Good Food

Harmonie geht durch den Magen



Ein Rezeptbuch der AOK PLUS

1. Auflage Juli 2020

Inhalts- verzeichnis

Omas Apfel-Hagebutten-Kuchen 4/5

Hagebuttensuppe 6/7

Rote-Bete-Risotto 8/9

Walnussbrot 10/11

Schoko-Pancakes mit Blaubeeren 12/13

Blaubeer-Schoko-Marmelade 14/15

Knackiger Grünkohlsalat 16/17

Grüner Smoothie 18/19

Hirse-Gemüsepuffer mit Kresse 20/21

Kresse-Basilikum-Pesto 22/23

Lachs mit Meerrettich-Ingwer-Kruste 24/25

Erkältungspaste 26/27

Leinsamen-Pizza 28/29

Tomaten-Smoothie mit Leinsamen 30/31

Omas Apfel-Hagebutten- Kuchen



Zwei kernige Typen

Wenn der Duft von frisch gebackenem Apfelkuchen aus dem Ofen kriecht, werden Kindheitserinnerungen wach. Aber auch ohne Kuchen außen herum ist das saftig-knackige Kernobst bis heute heißgeliebt bei Jung und Alt.

Kein Wunder, denn **Äpfel sind nicht nur voll lecker, sondern auch voll gesund!** Ihre geheime Superkraft:

Das enthaltene Pektin senkt den Cholesterinspiegel, bindet Schadstoffe und schwemmt sie aus. Weniger geheim, aber **nicht weniger lecker ist die Hagebutte.** Kombiniert man die kleine



Vitamin-C-Bombe mit Apfel, schmeckt fast alles wieder wie bei Oma.

Zutaten Und so geht's:

- 2 kleine Äpfel ·
- 2 EL Zucker ·
- 1 Handvoll Hagebutten ·
- 200 g Dinkelmehl ·
- 2 Eier ·
- 150 g Zucker ·
- 125 g Butter ·
- 1 Prise Salz ·
- 1 Prise Zimt ·
- 1 1/2 TL Backpulver ·
- 200 g Mehl ·
- 75 ml Milch ·

Den Backofen auf 170 Grad Celsius vorheizen. Die Äpfel entkernen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Hagebutten ebenfalls entkernen, halbieren, die Enden wegschneiden und die Schalen klein schneiden. Eier, Zucker und Butter in einer Schüssel cremig schlagen. Salz, Zimt, Backpulver und Mehl gründlich vermengen und zu der Mischung geben. Langsam die Milch hinzugießen. Äpfel und Hagebuttenschalen unter den Teig heben, gut verrühren. Den Teig in eine gefettete Form geben und ca. 50 Minuten backen.

Omas sind wie Mamas,
nur mit Puderzucker.

Kleine Vitaminbomben

.....

Die rote Frucht der Heckenrose strahlt nicht nur aufgrund ihrer Farbe, sondern kann dank ihrer Inhaltsstoffe sogar richtig glänzen. Denn kaum eine Frucht ist so vollgepackt mit Antioxidantien wie die Hagebutte: 100 g frische Früchte enthalten bis zu 500 mg Vitamin C – der Grundstoff für die Produktion von Kollagen und damit unter anderem verantwortlich für den „Zusammenhalt“ von Zahnfleisch und Zähnen. Der intensive, fruchtige Geschmack gibt vielen Gerichten dazu noch eine heimlich-herbstliche Note.

.....

Für gesunde Zähne und gesundes Zahnfleisch braucht es nicht nur ausreichend Vitamin C, sondern auch die richtige Pflege.

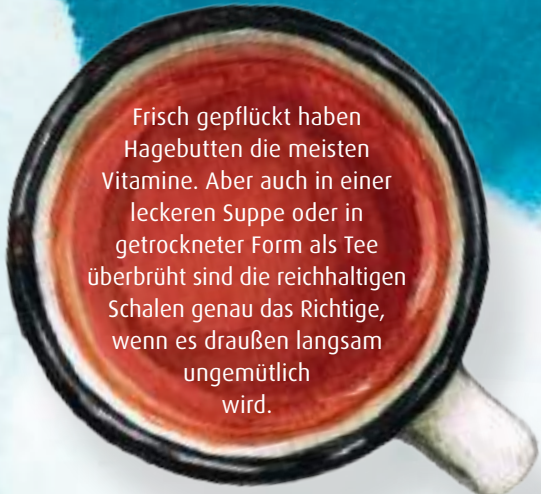
Wir unterstützen die Pflegeroutine und bezuschussen einmal jährlich die professionelle Zahnreinigung mit 40 Euro.



Hagebuttensuppe

Zutaten für 4 Portionen
250 g Hagebutten · 1 Apfel · 1 l Wasser
1 EL Speisestärke · 4 EL Zucker

Von den Hagebutten die Enden abschneiden. Die Früchte waschen, halbieren, mit Wasser in einem Topf ansetzen und bei mittlerer Hitze weichkochen. Die Mischung anschließend durch ein feines Sieb streichen und nochmals aufkochen. Speisestärke in etwas Wasser anrühren, unter Rühren zugeben und in der Suppe aufkochen lassen. Zum Schluss mit Zucker abschmecken, kalt oder warm mit je zwei bis drei Apfelscheiben und zum Beispiel mit einem Klecks Schlagsahne servieren.



Frisch gepflückt haben Hagebutten die meisten Vitamine. Aber auch in einer leckeren Suppe oder in getrockneter Form als Tee überbrüht sind die reichhaltigen Schalen genau das Richtige, wenn es draußen langsam ungemütlich wird.



Neben Vitamin C enthält die Hagebutte auch reichlich Kupfer, ein Spurenelement, das u. a. für die Blutbildung, Energiegewinnung und Herstellung entgiftender Enzyme verantwortlich ist.

Rote-Bete-Risott



Das perfekte Paar

Was fürs Auge und fürs Herz: **Allein die Farbe der Roten Bete macht schon gute Laune!** Aber die Wunderrübe kann viel mehr, als nur gut aussehen. Sie schützt das Herz, reguliert den Blutdruck und senkt das Krebsrisiko. **Mit der Walnuss an ihrer Seite wird es sogar noch besser:** Die Kombination aus Antioxidantien und Omega-3-Fettsäuren minimiert das Risiko für einen Herzinfarkt und macht die Baumnuß zum i-Tüpfelchen – knackig, aromatisch und perfekt für unser edles Risotto in der Farbe der Liebe.

Walnüsse entfalten ein intensiveres Aroma, wenn man sie vorher anröstet.



Wo Liebe den Tisch deckt, schmeckt das Essen am besten.



Zutaten Und so geht's:

für 2 Portionen

- 200 g Rote Bete
- 2 Schalotten
- 20 g Ingwer, frisch
- etwas Olivenöl
- 0,5–0,75 l Gemüsebrühe
- 250 g Risotto-Reis
- 50 ml Rotwein
- 3 Zweige Rosmarin
- 1 EL Butter
- 50 g Parmesan, gerieben
- 1 Handvoll Walnüsse

Rote Bete und Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden, den Ingwer reiben. Währenddessen die Brühe aufkochen lassen. In einem Topf Schalotten und Ingwer in etwas Öl bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Zuerst die Rote Bete dazugeben und anschließend auch den Reis kurz mit andünsten. Mit dem Rotwein ablöschen, Rosmarin zugeben und einkochen lassen. Nun eine Kelle der Gemüsebrühe dazugeben und rühren, rühren, rühren. Erst dann eine weitere Kelle Brühe nachgießen, wenn alles eingekocht ist. Den Vorgang so lange wiederholen, bis alles schön cremig und der Reis bissfest ist. Butter und Parmesan unterheben und mit den grob zerkleinerten Walnüssen servieren.



Harte Schale, toller Kern

.....

Ein heimischer Kracher mit tollen inneren Werten ist die Walnuss. Dank ihres hohen Fett- und Eiweißanteils versorgt sie uns nicht nur mit reichlich Energie, sorgt für langanhaltende Sättigung und fördert den Muskelaufbau, sondern eignet sich hervorragend als rein pflanzliche Proteinquelle für Vegetarier und Veganer. Der geringe Anteil an Kohlenhydraten hält dazu den Blutzuckerspiegel in Schach und das gute Verhältnis von Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren wirkt sich positiv auf den Cholesterinspiegel aus.

.....

Auch in unserem Körper steckt mehr, als man denkt: Selbstheilungskräfte, aktiviert durch die 200 Jahre alte Heilkunst der Homöopathie. Die AOK PLUS übernimmt für diese alternativmedizinische Behandlung einen Teil der Kosten.



Walnussbrot


Zutaten für 1 Brot

350 g Weizenmehl · 350 g Roggenmehl
30 g Butter · 30 g Hefe frisch · 1 TL Salz
0,4 l Wasser, lauwarm · 80 g Walnüsse,
grob gehackt

Mehl und Butter in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken. Hefe hineinbröckeln und mit etwas lauwarmen Wasser verrühren. Einige Minuten gehen lassen. Das restliche Wasser mit dem Salz hinzugeben, alles zu einem glatten Teig verkneten und diesen zugedeckt an einem warmen Ort eine Stunde ruhen lassen. Die Walnüsse einarbeiten, den fertigen Teig in eine gefettete Kastenform füllen und nochmal 20 Minuten gehen lassen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad Celsius 45 bis 55 Minuten backen.



Pinke Pflanzenpower



Vitamine versteckt in einem herrlichen rosa Aufstrich – das sieht nicht nur bezaubernd aus, sondern schmeckt garantiert auch den Kleinen. Dafür 1 Knolle gekochte Rote Bete mit 75 g Frischkäse, 1 TL Meerrettich und 1 TL Zitronensaft mixen bis eine cremige Masse entsteht. Etwas feingewürfelte Zwiebel dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wer sein Brot selbst bäckt, weiß ganz genau, was drin ist. Das ist besonders bei Allergien und Unverträglichkeiten ein großer Vorteil.

Schoko-Pancakes

mit **Blaubeeren** 



Zauberbohne trifft Superbeere

Kakao macht glücklich und hält gesund! Wusstest du, dass die Azteken und die Maya diese positive Wirkung schon im 4. Jahrhundert entdeckten? Zum Glück hat es die Zauberbohne schnell auch nach Europa geschafft und wir können mit dem feinen Pulver unseren Gerichten und Getränken das gewisse Extra verleihen. Oder es mit heimischem **Superfood wie Blaubeeren** kombinieren! Die kleinen Powerkugeln vermehren sich unterirdisch und gelten deshalb als nahezu unsterblich. Uns verhelfen sie nicht zum ewigen Leben, können es aber mit ihren wertvollen Inhaltsstoffen durchaus verlängern.



Zutaten

- 2 Eier (Größe M)
- 2 EL Zucker
- 200 ml Milch
- 200 g Dinkelmehl
- 1 Prise Salz
- 2 EL Kakaopulver
- Etwas Vanille & Zimt
- 1 TL Backpulver
- 1/4 TL Natron
- Öl (zum Braten)
- Blaubeeren

Und so geht's:

Die Eier trennen, das Eiweiß steif schlagen und zur Seite stellen. Eigelb mit dem Zucker schaumig schlagen und unter die Milch rühren. Die restlichen trockenen Zutaten mischen, dann gründlich mit der Eimasse vermengen bis ein glatter Teig entsteht. Diesen zehn Minuten ruhen lassen. Jetzt den Eischnee vorsichtig unterheben. In einer beschichteten Pfanne Pancakes in etwas heißem Öl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ausbacken. Mit frischen Blaubeeren servieren und genießen.

Ideal für einen geselligen Sonntagsbrunch!

.....
/ / / / /
Alles ist gut, wenn es aus Schokolade ist. (Erika Pluhar)
/ / / / /
.....



Beerenstark

.....

Superfood – da ist der Name Programm. Wirklich super an der Blaubeere ist, dass sich viele ihrer Inhaltsstoffe positiv auf die Hautgesundheit auswirken. Sie spenden Feuchtigkeit und kurbeln mit Vitamin C die Produktion von Kollagen an. Das steigert die Elastizität der Haut. Bei Unreinheiten im Gesicht entfaltet die Blaubeere außerdem lindernde Eigenschaften und die antioxidative Wirkung von Vitamin C und E hilft gegen Entzündungen.

.....

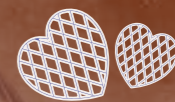
Wie es um Deine Haut steht, verrät der AOK PLUS-Hautcheck. Den gibt es bereits ab dem 14. Lebensjahr alle zwei Jahre kostenfrei.



Blaubeer-Schoko-Marmelade

Zutaten für ca. 3 Gläser
450 g Blaubeeren · 50 g Zartbitterschokolade
250 g Gelierzucker 2:1 · Saft einer Zitrone

Die gewaschenen Blaubeeren zusammen mit dem Gelierzucker in einen großen Topf geben und bis zur gewünschten Konsistenz pürieren. Den Zitronensaft zugeben und bei starker Hitze zum Kochen bringen bis alles kräftig sprudelt. Unter ständigem Rühren vier Minuten kochen lassen, von der Kochstelle nehmen und die feingehackte Schokolade dazugeben. So lange rühren, bis alles miteinander verbunden ist. Noch warm in saubere Gläser füllen.



Die abgekühlte Marmelade lässt sich liebevoll verpackt prima als kleine Aufmerksamkeit verschenken!



Knackiger Grünkohlsalat



Die sind sich grün

Mehr Vitamin C als Spinat, mehr Eisen als Fleisch und mehr Calcium als Milch: **Dass der Grünkohl im Trend liegt, kommt nicht von ungefähr.** Das kalorien- und fettarme Kultgemüse punktet zudem, typisch für grünes Gemüse, mit viel Chlorophyll. Dieser natürliche Farbstoff bekämpft freie Radikale aus Umweltbelastungen, die dem Körper schaden können. **Die kleine Schwester der Zitrone, die Limette** – vollgeladen mit Vitamin C – unterstützt dies. Treffen die beiden aufeinander, ergibt sich im Mund ein sauer-herbes, exotisches und neues Geschmackserlebnis, das auf jeden Fall probiert werden sollte.



Für das Dressing:

- 1 Knoblauchzehe ·
- 1/2 TL Chiliflocken ·
- Saft einer Limette ·
- 2 EL Apfelessig ·
- 3 EL Sojasoße ·
- 1 EL flüssiger Honig ·
- 1 TL milder Senf ·



Rezept: Und so geht's:

- 1 Grünkohl ·
- 2 EL Pflanzenöl nach Wahl ·
- Meersalz ·
- 1 Dose Kichererbsen ·
- 2 mittelgroße Süßkartoffeln ·
- 200 g Halloumi ·
- Granatapfelkerne ·

Den Backofen auf 200 Grad Celsius vorheizen. Den Grünkohl putzen und klein schneiden. Das Öl mit dem Meersalz vermischen, über den Kohl geben und gründlich einmassieren. Süßkartoffeln und Halloumi würfeln und zusammen mit den Kichererbsen auf einem Backblech für 30 bis 40 Minuten in den Ofen geben. Den Halloumi ggf. etwas eher aus dem Ofen nehmen. Währenddessen alle Zutaten für das Dressing vermischen und die Kerne aus dem Granatapfel pulen. Dressing, Kichererbsen, Süßkartoffeln und Halloumi über den Grünkohl geben. Mit den Granatapfelkernen garnieren.

Wenn das Leben dir
Limetten gibt, beiß rein.

Je satter das
Blattgrün, desto
gesünder.

Grünkohl liefert
Veggies pflanzliches
Eiweiß.

Wellness aus der Küche

.....

Das enthaltene Vitamin B5 der Limette kann das Stresslevel senken. Der saure Zitrusduft sorgt außerdem direkt für gute Laune. Nach einem Tag voller Trubel lohnt es sich, die Augen zu schließen, tief durchzuatmen und sich ein bisschen Zeit für sich selbst zu gönnen. Zum Beispiel mit einem gesunden Smoothie oder einem selbstgemachten Körperpeeling aus Zucker, Limettensaft und Olivenöl.

.....

Nicht nur Entspannung ist wichtig, um gesund zu bleiben. Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen helfen, Krankheiten rechtzeitig zu erkennen. Das ist mit unserem kostenlosen Check-up ab 35 zum Glück ganz einfach.

Grüner Smoothie

Zutaten für 2 Gläser

150 g Grünkohl · 1 Orange · 2 Kiwis · 1 Banane ·
10 g Ingwer · 1 Limette · 250 ml stilles Wasser ·

Honig oder Agavendicksaft

Und so geht's:

Grünkohl putzen, blanchieren, abgießen und kurz abschrecken. Orangen schälen und die weiße Haut entfernen. Kiwis und Bananen schälen. Limette pressen. Alle Zutaten grob zerkleinern, mit dem Wasser und dem Limettensaft in den Mixer geben und zu einer homogenen Masse pürieren. Ggf. mehr Wasser dazugeben und am Schluss mit Honig oder Agavendicksaft abschmecken.

Für mehr Nachhaltigkeit

Grüne Ernährung versteht sich wunderbar mit einem grünen Lebensstil. Unser Zero-Waste-Tipp: Die Limettenschale nicht wegwerfen, sondern haltbar machen. So kann sie beim Kochen und Backen ganz einfach wiederverwendet werden. Dafür den Abrieb der Schale mit Zucker im Mengenverhältnis 1:1 vermischen, in ein altes Marmeladenglas geben und gut verschließen.

Hirse- Gemüsepuffer mit Kresse



Schnelle Sattmacher

Lange Zeit vom Erdboden verschwunden, ist das älteste Getreide der Welt endlich wieder auf unseren Tellern. **Die Hirse punktet mit einem hohen Ballaststoffgehalt** und deckt auf einen Schlag den Tagesbedarf eines Erwachsenen an Eisen, Eiweiß und Magnesium. Perfekt für die Mittagspause – erst recht **in Kombination mit der würzigen Kresse**, die mit ihrem Spurenelement Chrom Heißhunger vorbeugt und jedem Gericht noch mehr Frische verleiht.



Zutaten Und so geht's:

- 200 g Hirse
- 200 g Zucchini
- 250 g Möhren
- 1 große Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- Salz, Pfeffer, frisch geriebene Muskatnuss
- 2 Eier (Größe M)
- 80 g Mehl nach Wahl
- Sonnenblumenöl
- Kresse

Hirse waschen und in 400 Milliliter kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung garen. Möhren schälen. Möhren und Zucchini fein reiben. Zwiebel schälen und klein würfeln. Knoblauch auspressen. Alles zusammen mit den Eiern und dem Mehl vermengen. Gut würzen und anschließend mit feuchten Händen kleine Puffer formen. Die Puffer in wenig Öl ausbraten. Mit Kresse auf den Tellern anrichten. Dazu passt ein mit Salz, Pfeffer, Limettensaft und Kräutern verfeinerter Quark.

Auch toll als Partysnack.

.....
Ein Leben ohne Genuss
ist möglich, aber sinnlos.
.....

Superkräfte für Zwei

.....
Mit einem kleinen Bauchbewohner braucht es doppelte Energie, und die liefert die Kresse mit ihrer Mischung aus Folsäure, Vitamin C, Kalium und Jod mühelos. Zusammen mit der glutenfreien, basischen und – natürlich – veganen Hirse ist das Duo auch der perfekte Gast bei einem Dinner mit vielen Freunden, wie zum Beispiel einer Babyparty.
.....

Für noch mehr Unterstützung in der Schwangerschaft sorgt unser individuell zusammenstellbares SchwangerschaftPLUS Paket.

Einfach mal (selbst) die Kresse halten

100 Prozent Bio ist Kresse, wenn sie selbst gezogen wird. Und das geht kinderleicht auf Küchenpapier oder Watte: Mit ein bisschen Wasser und Sonne verwandeln sich die Samen dort innerhalb weniger Tage auf magische Weise in das Superkraut. Das bringt die Kleinsten nicht nur zum Staunen – gleichzeitig lernen sie auf spielerische Art, wie unsere Natur funktioniert.

Kresse-Basilikum-Pesto

Rezept für 4 Portionen

1 Päckchen Kresse · 1 Bund Basilikum
50 g geriebener Parmesan · 2 Knoblauchzehen
3 EL Pinienkerne · 1 EL Zitronensaft
80 ml natives Olivenöl · Salz und Pfeffer

Und so geht's:

Die Kresse und das Basilikum gründlich waschen und grob zerkleinern. Die Kräuter mit dem Parmesan, den Pinienkernen, dem ausgepressten Knoblauch, Zitronensaft und Öl und in einen Mixer geben und zu einer homogenen Masse pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, in ein ausgekochtes Schraubglas füllen und fest verschließen.

 Pimpt jedes Butterbrot nicht nur optisch.

Lachs mit Meerrettich-Ingwer-Kruste



Funktioniert auch mit Hähnchen oder Tofu.



Scharfes Doppel

Zugegeben, diese Wurzeln haben es ganz schön in sich. Dass die ätherischen Öle von **Ingwer und Meerrettich** Augen tränen und Nasen laufen lassen, bringt aber etwas Gutes mit sich. Denn so werden Viren und Bakterien herausgeschwemmt. Den Rest erledigt die natürliche **antibakterielle und entzündungshemmende Wirkung** des Duos. Adieu Erkältung!



Zutaten Und so geht's:

für 4 Portionen

4 Lachsfilets •

½ Limette •

50 g Ingwer •

70 g Meerrettich, frisch •

1 Knoblauchzehe •

1 TL Sojasoße •

3 EL Öl •

Ingwer und Meerrettich schälen und reiben. Die Knoblauchzehe schälen und auspressen. Ingwer, Meerrettich und Knoblauch mit dem Saft der Limette und der Sojasoße zu einer Paste vermischen. Flüssigkeit ggf. leicht ausdrücken. Den Lachs waschen und abtrocknen. Die Meerrettich-Ingwer-Paste auf die Lachsfilets verteilen und fest andrücken. Öl in der Pfanne erhitzen, die Filets vorsichtig mit der bestrichenen Seite in die Pfanne legen und bei mittlerer Hitze anbraten, bis die Kruste gut gebräunt ist. Vorsichtig wenden und die Unterseite anbraten.



Unser Tipp: Den Ingwer mit einem kleinen Löffel schälen, so verletzt sich niemand und es entsteht weniger Abschnitt.



Zwei Dinge sollte man seinen Kindern geben – Wurzeln und Flügel.

Natürlich gut

Beim Anflug einer leichten Erkältung muss nicht direkt zu Chemie gegriffen werden. Hausmittel, wie sie schon Oma kannte, können ebenfalls Symptome wie Schnupfen, Halsweh und Husten lindern – so weiß man genau, was drin ist und kann mit einem guten Gefühl gesund werden. Mit viel Vitamin C und ihrer keimhemmenden Wirkung ergibt sich aus der Kombination von Meerrettich und Ingwer nicht nur ein stärkendes Gericht, sondern auch selbstgemachte Medizin.

Sich eigenständig um die eigene Gesundheit kümmern, das ermöglicht auch unsere Online-Geschäftsstelle. Schnell, direkt und digital kann hier vieles von zuhause aus erledigt werden – z. B. Krankmeldung einschicken oder Adressdaten ändern.
www.plus.meine.aok.de


Erkältungspaste

Rezept für 10 Portionen

65 g Meerrettich · 15 g Ingwer · 2 Zitronen
3 EL Honig · 1 TL Apfelessig · 1 Prise Zimt
1 Prise schwarzer Pfeffer

Und so geht's:

Meerrettich und Ingwer schälen und klein schneiden. Zitronen auspressen und den Saft mit dem Apfelessig, dem Meerrettich, dem Ingwer und dem Honig fein pürieren. Zimt und Pfeffer dazugeben und ordentlich verrühren. Die Paste in ein Schraubglas geben, an einen kühlen, trockenen Platz stellen und innerhalb einer Woche aufbrauchen.

Wohltuend für die ganze Familie und hilft auch bei  Männerschnupfen.

Heimische Exotik

Eigentlich in Asien zuhause, fühlt sich Ingwer mit etwas Geduld auch auf deinem Fensterbrett sehr wohl. Dazu von einer frischen Knolle 5 cm lange Stücke mit Augen (Austriebsknospen) abschneiden und über Nacht in Wasser legen.

Einen mindestens 30 cm hohen Topf mit nährstoffreicher Erde füllen und die eingeweichten Ingwerstücke jeweils mit den Augen nach oben hineinsetzen. Etwas gießen und den Topf an einen hellen, warmen Platz stellen. Nun gilt es, abzuwarten und darauf zu achten, dass die Erde des kleinen Zöglings weder zu feucht, noch zu trocken ist.

Morgens und mittags 1 TL vor dem Essen einnehmen.

Leinsamen-Pizza

Gemeinsam
unschlagbar

Leinsamen sind zwar klein, aber in ihnen steckt so viel mehr als man denken mag! Denn mit ihrem Vitamin- und Nährstoffprofil stellen sie manch andere Körnchen locker in den Schatten. Also rein damit in die Küche und rauf auf den Teller, zum Beispiel in Form einer Pizza! Rühren, kneten, ausrollen – da wird schon die Zubereitung zum Ereignis für die ganze Familie und selbst der größte kleine Skeptiker zum Probierfreund von gesunden Sachen! Aber wie Asterix ohne Obelix, ist auch eine Pizza keine Pizza ohne Tomate! Egal ob frisch, als Soße oder beides: Mit **Tomate** wird unsere Pizza zur Farbexplosion auf dem Teller und zur **Liebeserklärung an die Gesundheit.**

Low Carb & glutenfrei: Diese Pizza ist für jeden was.

Zutaten Und so geht's:

- 150 g Leinsamen, geschrotet
- 100 g Parmesan, gerieben
- 2 Eier (Größe M)
- 200 g passierte Tomaten
- Oregano, Knoblauch, Salz, Pfeffer
- Belag nach Geschmack

Ofen auf 220 Grad Celsius vorheizen. Leinsamen, Parmesan und Eier mit etwas Salz zu einem Teig verkneten. Fünf Minuten quellen lassen. Nun auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech kreisförmig ausrollen und für ca. acht Minuten backen. In der Zwischenzeit mit den restlichen Zutaten eine Tomatensoße vorbereiten und auf den vorgebackenen Boden geben. Nach Belieben belegen, weitere acht Minuten backen und genießen.

.....
**Alles schmeckt besser,
wenn man es zusammen macht.**
.....

Treue Tomaten

.....

Rot, grün, uni oder gestreift, klein oder groß, oval, rund, süß oder herb – im Sortenschwung der Tomate wird wirklich jeder fündig. Was sie alle verbindet: Lycopin! Dieses Pigment macht aus der Tomate ein waschechtes Superfood. Es sorgt nicht nur für die herrlich rote Farbe der meisten Sorten, sondern nimmt es mit freien Radikalen auf und schützt so zum Beispiel die Haut vor UV-Strahlung. Noch besser wird's, wenn man der Sonnenfrucht ordentlich einheizt, denn erwärmt kann der Körper das Lycopin leichter verarbeiten.

.....

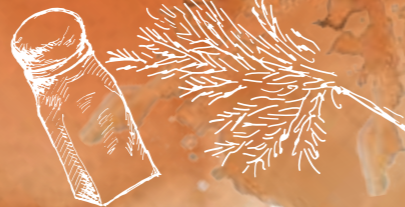
Ernährung trägt viel zu einem gesunden Lebenswandel bei. Und da geht noch mehr: Bei der AOK PLUS kannst Du pro Jahr an bis zu zwei Gesundheitskursen kostenfrei teilnehmen.



Tomaten-Smoothie mit Leinsamen

Zutaten für ca. 2 Gläser
2 Selleriestangen · 2 große Tomaten · 100 ml Wasser · 500 ml Tomatensaft · 1 Prise Salz
4 TL Leinsamen

Für unseren Zaubertrank Sellerie waschen, putzen und grob hacken. Tomaten ebenfalls waschen und in Stücke schneiden. Beides zusammen mit dem Wasser pürieren. Tomatensaft zugeben und würzen. Nach Wunsch und Geschmack gibt etwas Chili noch den richtigen Pfiff. In Gläser füllen, mit den Leinsamen garnieren und schmecken lassen!



Gut fürs Herz:
Lycopin kann noch mehr!
Es hemmt die Ablagerung schädlicher Stoffe in den Adern und beugt so Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor.

Zaubertrank gegen Heißhunger

Eine wunderbare Gelegenheit, die Reste zu verwerten und gleichzeitig den Rohkostanteil im Speiseplan zu erhöhen. Denn roh verarbeitet, bleiben wertvolle Nährstoffe und Vitamine der Tomate erhalten. Garniert mit Leinsamen die ideale Zwischenmalzeit: Die Körnchen quellen im Magen ordentlich auf, machen lange satt und beugen Heißhunger vor.

Konzeption/Gestaltung/Text:
Mindbox GmbH und zebra group GmbH

Stand:
1. Auflage Juli 2020

Bildnachweise:

Titel	shutterstock/Valentina Razumova shutterstock/Jka shutterstock/Wealthylady shutterstock/Julie208 shutterstock/likovaka shutterstock/Jgade shutterstock/Daria Ustiugova shutterstock/Irina Vaneeva shutterstock/Irina Fischer shutterstock/B.G. Photography
Seite 4/5	shutterstock/Iurii Kachkovskiy shutterstock/Nitr shutterstock/anemad shutterstock/topform shutterstock/Roman Samokhin shutterstock/avoferten shutterstock/Anci Valiart shutterstock/Mu-ta-bor
Seite 6/7	shutterstock/topform shutterstock/Marina Lohrbach shutterstock/Helga_KOV shutterstock/Foxys Forest Manufacture shutterstock/AS Food studio shutterstock/Natalia Hubbert shutterstock/Magenta10 shutterstock/Le Panda
Seite 8/9	shutterstock/Julie208 shutterstock/Anna Kucherova shutterstock/likovaka shutterstock/Tymonko Galyna shutterstock/Oksana Telesheva shutterstock/topform shutterstock/Anci Valiart
Seite 10/11	shutterstock/Tanya Sid shutterstock/Elena Zajchikova shutterstock/Direnko Kateryna shutterstock/Ksenia Stash shutterstock/topform shutterstock/Magenta10
Seite 12/13	shutterstock/Vladislav Noseek shutterstock/Sonya illustration shutterstock/Valentyn Volkov shutterstock/VolodymyrSanych shutterstock/Mu-ta-bor shutterstock/Suto Norbert Zsolt shutterstock/Suto Norbert Zsolt shutterstock/Vladislav Noseek
Seite 14/15	shutterstock/Tim UR shutterstock/Victoria Sergeeva shutterstock/Losangela shutterstock/Vladislav Noseek shutterstock/Anci Valiart shutterstock/VolodymyrSanych shutterstock/Suto Norbert Zsolt
Seite 16/17	shutterstock/B.G. Photography shutterstock/MarcoFood shutterstock/Tim UR shutterstock/Anna Dolmatova shutterstock/nito shutterstock/Amovitania shutterstock/Vladislav Noseek shutterstock/Diana Taliun shutterstock/Suto Norbert Zsolt
Seite 18/19	shutterstock/Natalia Klenova shutterstock/Diana Taliun shutterstock/Irina Vaneeva shutterstock/Tim UR shutterstock/Amovitania
Seite 20/21	shutterstock/Visual Generation shutterstock/NoirChocolate shutterstock/Ford Design shutterstock/Irina Fischer shutterstock/Moving Moment shutterstock/Oliver Hoffmann shutterstock/Jka shutterstock/Foxyliam shutterstock/Vladislav Noseek shutterstock/Suto Norbert Zsolt shutterstock/Amovitania
Seite 22/23	shutterstock/Misses Jones shutterstock/beton studio shutterstock/HETIZIA shutterstock/Ford Design shutterstock/Amovitania
Seite 24/25	gettyimages/BRETT STEVENS shutterstock/AVA Bitter shutterstock/Natalia Mir shutterstock/Margo Miller shutterstock/Vladislav Noseek shutterstock/Suto Norbert Zsolt shutterstock/Tymonko Galyna shutterstock/Amovitania
Seite 26/27	shutterstock/Istry Istry shutterstock/Elena Zajchikova shutterstock/govindji shutterstock/DONOT6_STUDIO shutterstock/Natalia Mir shutterstock/Amovitania
Seite 28/29	shutterstock/Daria Ustiugova shutterstock/Olga Nayashkova shutterstock/D_M shutterstock/Ienaalyonushka shutterstock/sini4ka shutterstock/Suto Norbert Zsolt shutterstock/Amovitania
Seite 30/31	shutterstock/Jgade shutterstock/Wealthylady shutterstock/frozenbunn shutterstock/Anna_Pustynnikova shutterstock/Aamovitania shutterstock/Ienaalyonushka



Herausgeber:

**AOK PLUS – Die Gesundheitskasse
für Sachsen und Thüringen.**
Sternplatz 7, 01067 Dresden

Servicetelefon: 0800 1059000*
Servicefax: 0800 1059001*
Service-E-Mail: service@plus.aok.de
Internet: plus.aok.de

* deutschlandweit kostenfrei und
das rund um die Uhr aus allen Netzen

Alle Inhalte wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Änderungen und Irrtum bleiben vorbehalten. Alle Angaben in diesem Buch ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie. Diese Ausgabe ist Urheberrechtlich geschützt. Eine weitere Verwertung bedarf die Zustimmung des Herausgebers.