

VITAMINE

Worin? Wie viele? Welche?

In der Brokkoli | Ei | Avocado - Bowl sind diese Vitamine enthalten:

Brokkoli:

- Das Kohlgemüse gehört zu den Vitamin-C-reichsten Lebensmitteln. Aber auch andere Vitamine findet man in dem Gemüse, wie z.B. Vitamin B1, B2, B6, E und Carotin. Brokkoli stärkt aufgrund des hohen Vitamin C-Gehalts, dein Immunsystem und schützt dich somit vor Erkältungen. Außerdem verbessert das Gemüse, den UV-Schutz deiner Haut.

Avocado:

- Avocados gelten als äußerst gesund, sie enthalten viel Vitamin A, C, D, E, K und Folsäure. Somit unterstützt sie durch Vitamin C und E dein Immunsystem und die darin enthaltene Folsäure deinen Knochen- und Muskelwachstum. In einer Avocado findet man auch noch Vitamin D, dieses schützt deine Zähne und dein Zahnfleisch.

Blaukraut:

- Rotkohl (Blaukraut) ist eine wahre Vitaminbombe, schon 100 Gramm des Gemüses decken den kompletten Tagesbedarf an Vitamin C. Zudem sind viele weitere Vitamine im Rotkohl enthalten, beispielsweise Vitamin K und E. Durch den darin enthaltenen Anteil an Vitamin K, ist der Rotkohl gut für deine Blutgerinnung und der Vitamin E Anteil schützt deine Zellen vor oxidativem Stress.

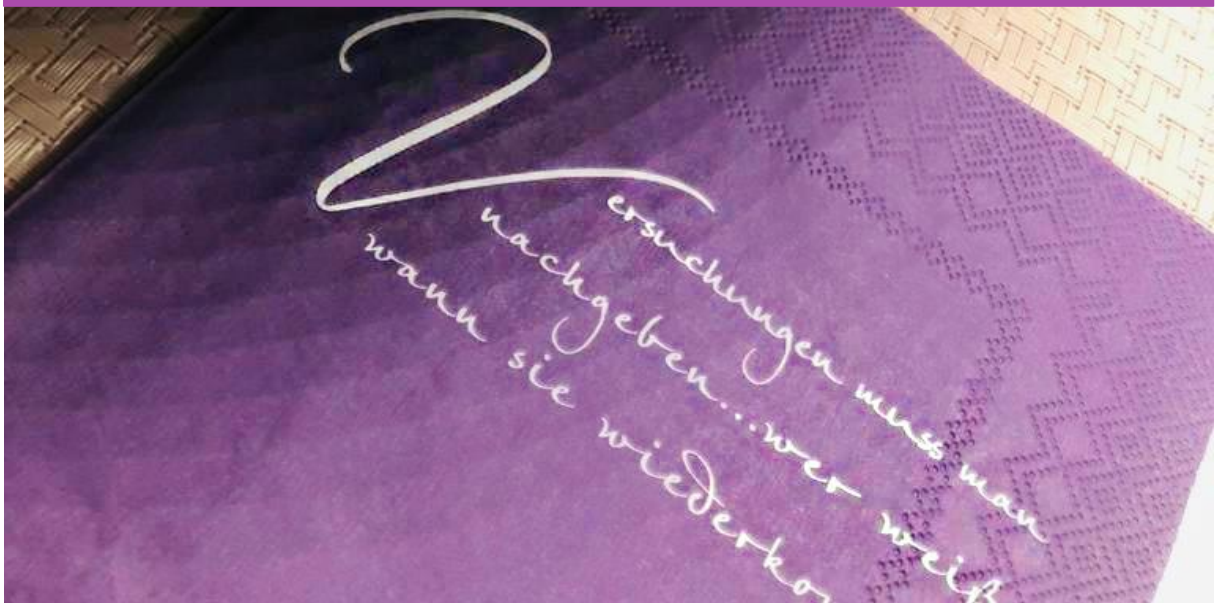
LAKTOSEFREI

VEGAN

GLUTENFREI



VITAMIN-BOWL



BROKKOLI | EI | AVOCADO - BOWL



ZUTATEN

1 Dose Thunfisch (in Olivenöl)
1 Kopf Brokkoli (ca. 400 g)
150 g Blaukraut
½ Avocado
2 Eier

TANJA'S DRESSING

1 EL natives Olivenöl
weißer Balsamico
½ Zitrone
Pfeffer
Salz

ZUM ANRICHTEN

schwarzer Sesam
weißer Sesam

----- ZUBEREITUNG -----

1. Brokkoli waschen und für 2 Minuten in den Dampfgarer geben
2. Blaukraut in feine Streifen hobeln und die halbe Avocado in Stückchen spalten
3. Dann die zwei Eier, für jeweils ca. 4 Minuten pochieren
4. Zuletzt alles in einer Schüssel vermischen und den Thunfisch, dein Dressing nach Wahl und schwarzen + weißen Sesam darüber verteilen. Und voilà, fertig ist die Vitamin – Bowl! ♥

----- TIPPS -----

Eier pochieren:

Damals habe ich immer, einen riesen Akt dafür betrieben → Wasser aufgekocht, mit einer Gabel einen „Strudel“ darin erzeugt, das Ei langsam reingleiten lassen etc. und kein einziges Mal, hat es bei mir funktioniert... Also verzweifle dabei nicht so, wie ich damals und benutze dafür Poachies! (die sind der Hammer) :D♥

Avocado:

Wenn du die Avocado in Stückchen gespalten hast, kannst du Zitronensaft über sie träufeln. Somit wird sie nicht, nach kurzer Zeit braun. 😊♥

-----QUOTE 4 YOUR LIFE-----

VERSUCHUNGEN MUSS
MAN NACHGEBEN...
WER WEISS, WANN SIE
WIEDERKOMMEN.

TANJAS_OFFICIAL

----- Viel Spaß beim Ausschneiden, XOXO deine Tanja ♥ -----