

IMMUNITÄTS GUIDE

Die Hauptaufgabe des Immunsystems besteht darin, den Körper vor Viren und Bakterien zu schützen. Erfahren Sie mehr über Ihre Immunität und Ihren Schutz.



Was ist das Immunsystem?

Das Immunsystem ist ein komplexes Organsystem im Körper, das aus weißen Blutkörperchen, Haut, Schleim und Bakterien besteht. Seine Hauptaufgabe besteht darin, fremde Eindringlinge wie Bakterien und Viren, die in den Körper eindringen, zu suchen, zu rekrutieren, anzugreifen und zu zerstören. Es gibt zwei Hauptstufen der Immunität.

1. System der angeborenen Immunität

Die erste Ebene wird als angeborenes Immunsystem bezeichnet. Dieses System bietet eine schnelle erste Verteidigungslinie und wirkt gegen ein breites Spektrum von Krankheitserregern. Das angeborene Immunsystem bezieht sich auf unspezifische Abwehrmechanismen, die sofort oder innerhalb weniger Stunden nach dem Auftreten eines Antigens im Körper in Gang gesetzt werden. Zu diesen Mechanismen gehören physische Barrieren wie die Haut, Chemikalien im Blut und Zellen des Immunsystems, die fremde Zellen im Körper angreifen. Die chemischen Eigenschaften des Antigens aktivieren die angeborene Immunreaktion.

2. Adaptives Immunsystem

Die zweite Hauptebene der Immunität wird als adaptives Immunsystem bezeichnet. Diese Ebene bezieht sich auf die antigenspezifische Immunantwort. Die adaptive Immunantwort ist komplizierter als die angeborene. Das Antigen muss zunächst verarbeitet und erkannt werden. Sobald ein Antigen identifiziert ist, bildet das adaptive Immunsystem eine Armee von Immunzellen, die speziell für den Angriff auf dieses Antigen ausgelegt sind. Zur adaptiven Immunität gehört auch ein "Gedächtnis", das künftige Reaktionen gegen ein bestimmtes Antigen effizienter macht.

Schlüsselwörter erklärt:

Antigen - Alles, was eine Immunreaktion hervorruft, wird als Antigen bezeichnet. Ein Antigen kann harmlos sein, wie z. B. Gräserpollen, oder schädlich, wie z. B. das Grippevirus.

Krankheitserreger - Krankheitsverursachende Antigene werden als Krankheitserreger bezeichnet. Das Immunsystem hat die Aufgabe, den Körper vor Krankheitserregern zu schützen.

Wie Sie Ihr Immunsystem unterstützen können

Das Immunsystem ist genau das - ein System, nicht eine einzelne Einheit. Damit es gut funktioniert, braucht es Gleichgewicht und Harmonie. Die Forscher sind noch dabei, die Auswirkungen von Ernährung, Bewegung, Alter, psychischem Stress und anderen Faktoren auf die Immunreaktion zu erforschen.

Im Allgemeinen ist eine gesunde Lebensweise der beste Schritt, den Sie unternehmen können, um Ihr Immunsystem auf natürliche Weise stark und gesund zu halten. Jedes System in Ihrem Körper, auch das Immunsystem, funktioniert besser, wenn Sie ausgewogene und gesunde Strategien wie diese verfolgen:

- Ernährung mit Vollwertkost und viel Obst und Gemüse
- Regelmäßig Sport treiben
- Hydratisiert bleiben
- Aufrechterhaltung eines gesunden Gewichts
- Ausreichend Schlaf
- Stress abbauen
- Alkohol nur in Maßen konsumieren
- Nicht rauchen



Ernährung & Immunsystem

Es gibt einige Hinweise darauf, dass verschiedene Mikronährstoffdefizite (z. B. Vitamine und Mineralien) die Immunreaktionen verändern könnten. Die Auswirkungen dieser Veränderungen des Immunsystems auf die Gesundheit sind jedoch weniger klar, und die Auswirkungen müssen noch bewertet werden.

Wenn Sie also vermuten, dass Sie einen Mikronährstoffmangel haben, achten Sie auf eine abwechslungsreiche Ernährung mit viel Obst und Gemüse oder nehmen Sie ein hochwertiges Multivitaminpräparat zu sich.

(Lesen Sie die nachstehenden Informationen, um herauszufinden, welches die besten immunstärkenden Obst- und Gemüsesorten sind und wie Sie sie in Ihre Ernährung einbauen können).



Vitamine, Mineralien und Antioxidantien für Ihr Immunsystem

Vitamin D:

Die Forschung zeigt, dass eine Vitamin-D-Supplementierung das Risiko von Virusinfektionen, einschließlich Atemwegsinfektionen, verringern kann, indem sie die Produktion von entzündungsfördernden Verbindungen im Körper reduziert.

Nahrungsergänzung:

Der Körper stellt Vitamin D aus Cholesterin her, vorausgesetzt, dass eine ausreichende Menge an UV-Licht durch Sonneneinstrahlung vorhanden ist.

Bei einer moderaten Supplementierung ist eine Dosis von 1.000-2.000 IE Vitamin D3 ausreichend, um den Bedarf der meisten Menschen zu decken. Die sichere Obergrenze liegt in den Vereinigten Staaten und Kanada bei 4.000 IE/Tag.

Vitamins C and E:

Die Vitamine C und E sind Antioxidantien, die dazu beitragen, freie Radikale zu zerstören und die natürliche Immunantwort des Körpers zu unterstützen.

Vitamin C Sources:

- rote Paprikaschoten
- Orangen
- Erdbeeren
- Brokkoli
- Zitronen

Vitamin E sources:

- Mandeln
- Spinat
- Avocado
- Oliven



Vitamin-C-Ergänzung:

Vitamin C wird häufig supplementiert, um die Symptome einer Erkältung zu lindern. Eine zusätzliche Einnahme von Vitamin C kann die Dauer einer Erkältung in allen Bevölkerungsgruppen um 8-14 % verkürzen, wenn es täglich zur Vorbeugung oder zu Beginn einer Erkältung eingenommen wird.

Die empfohlene Tagesdosis (Recommended Daily Intake, RDI) von Vitamin C beträgt 100-200 mg. Diese Menge kann leicht über die Ernährung aufgenommen werden, so dass eine Supplementierung solch niedriger Dosen in der Regel unnötig ist. Höhere Dosen von Vitamin C, bis zu 2.000 mg, werden zur Unterstützung des Immunsystems (für Sportler) oder zur Verkürzung der Dauer einer Erkältung verwendet.

Vitamin-E-Ergänzung:

Die Aufrechterhaltung eines angemessenen Vitamin-E-Spiegels im Körper kann durch sehr niedrige Tagesdosen von 15 mg (22,4 IE) oder weniger erreicht werden. Diese Dosis an Vitamin E kann über die Ernährung aufgenommen werden, so dass eine Supplementierung in vielen Fällen nicht erforderlich ist. Ältere Menschen, die Vitamin E einnehmen, um ihre Immunität zu verbessern, sollten eine Dosis von 50-200 mg einnehmen.

Beta-Carotin:

Beta-Carotin ist ein starkes Antioxidans, das Entzündungen verringern und die Immunfunktion stärken kann, indem es die Zahl der krankheitsbekämpfenden Zellen im Körper erhöht.

Quellen:

- Süßkartoffeln
- Möhren
- grünes Blattgemüse

Zink:

Zink ist ein Mineral, das zur Stärkung der weißen Blutkörperchen beitragen kann, die sich gegen Eindringlinge wehren.

Sources:

- Kürbiskerne
- Sesamsamen
- Bohnen
- Linsen

Nahrungsergänzung:

Für Zink gibt es zwei Standarddosierungen. Die niedrige Dosierung beträgt 5-10 mg, während die hohe Dosierung 25-45 mg beträgt. Die niedrige Dosis eignet sich gut zur täglichen Vorbeugung, während die hohe Dosis von allen Personen eingenommen werden sollte, die ein Risiko für einen Zinkmangel haben.

Allicin:

Allicin ist die wichtigste bioaktive Verbindung, die im wässrigen Extrakt von Knoblauch enthalten ist. Wenn Knoblauch gehackt oder zerdrückt wird, wird das Enzym Allicinase aktiviert, und Allicin wird produziert. Beim Kochen mit Knoblauch wird empfohlen, ihn zu zerdrücken oder zu hacken und 10 Minuten lang stehen zu lassen, damit das Enzym aktiviert werden kann.

Der Nutzen von Knoblauch für die Gesundheit wird schon seit Jahrhunderten verkündet, aber erst seit kurzem wird er als vielversprechender Kandidat für die Erhaltung eines gesunden Immunsystems vorgeschlagen.

In den meisten Studien über Knoblauch wird eine Dosierung von 600-1.200 mg pro Tag verwendet, die in der Regel in mehrere Dosen aufgeteilt wird. Die niedrigste wirksame Dosis für rohen Knoblauch ist ein einzelnes Segment einer Knoblauchknolle (eine so genannte Zehe), die zwei- oder dreimal täglich zu den Mahlzeiten verzehrt wird.

Astragalus:

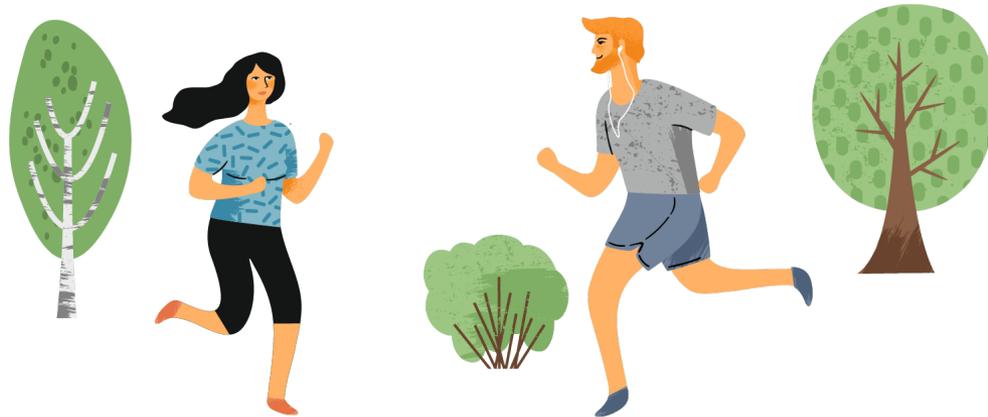
Astragalus membranaceus ist ein wichtiges Kraut in der traditionellen chinesischen Medizin. Es wurde in einer Vielzahl von Kräutermischungen und "natürlichen" Heilmitteln verwendet. Dieses chinesische Kraut wurde wegen seiner kardioprotektiven, entzündungshemmenden und lebensverlängernden Wirkung erforscht.

Nahrungsergänzung:

Astragalus membranaceus und Angelicae Sinensis sind hochgradig synergetisch, d. h. sie wirken stärker, wenn sie zusammen eingenommen werden. Diese Kombination wird traditionell Dang-gui buxue tang genannt.

Der Ausgangspunkt für die Zubereitung von Dang-gui buxue tang in der traditionellen chinesischen Medizin sind 30 g Astragalus membranaceus-Wurzel gepaart mit 6 g Angelicae Sinensis. Dieses Verhältnis von 5:1 ist ideal, um die bioaktiven Inhaltsstoffe der Pflanzen zu extrahieren.

Die wichtigste bioaktive Substanz von Astragalus membranaceus ist das Astragalosid IV, das als eigenständige Substanz zugeführt werden kann. Die Standarddosis für Astragalosid IV beträgt 5-10 mg.





Rezepte

Die Menschen erkennen endlich, wie wichtig ihre Gesundheit, ihr Wohlbefinden und ihre Langlebigkeit sind. Hier sind einige Rezepte zur Unterstützung Ihres Immunsystems.



**EIER BROKKOLI &
SPECK MUFFINS**

EIER BROKKOLI & SPECK MUFFINS



Portionen: 6
Prep: 5 min
Kochen: 15 min



Knoblauch:
Knoblauch sollte vor dem Kochen zerkleinert oder in Scheiben geschnitten werden, um eine maximale Allicinproduktion zu gewährleisten, da Allicin für viele der positiven Wirkungen von Knoblauch verantwortlich ist.

- ½ Brokkoli
- **1 Knoblauchzehe, gehackt**
- 5 Eier
- eine Prise Chiliflocken, optional
- 4 Scheiben Schinken, gewürfelt
- 1/3 Tasse (30 g) geriebener Käse

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Den Brokkoli in einen Topf mit kochendem Wasser geben und ca. 3 Minuten kochen. Abseihen und in kleine Stücke schneiden.

Die Eier in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen, den gehackten Knoblauch hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und gegebenenfalls Chiliflocken würzen.

Ein Muffinblech mit 6 Förmchen mit Öl oder Butter einfetten und die Förmchen mit gleichmäßig verteiltem Brokkoli, Schinken und geriebenem Käse füllen. Die verquirlten Eier in die Förmchen gießen und 10-15 Minuten im Ofen backen, oder bis die Eier fest geworden sind.

Vegetarische Variante: Ersetzen Sie den Schinken durch Feta-Käse, Ziegenkäse oder Ihr Lieblingsgemüse.



**SUPERFOOD FRÜHSTÜCK
MIT GEBRATENEM EIER**

SUPERFOOD FRÜHSTÜCK MIT GEBRATENEM EIER



Portionen: 2
Prep: 5 min
Kochen: 15 min



Brokkoli:

Brokkoli ist reich an vielen Vitaminen und Mineralien, darunter Folsäure, Kalium, Mangan, Eisen und die Vitamine C und K1.

- **2 Tassen (300 g) Brokkoli**
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 2 Esslöffel (20 g) Kürbiskerne
- Zitronensaft
- 2 Esslöffel Kokosnussöl
- 1/4 Zwiebel, gehackt
- 1 Esslöffel (20 g) getrocknete Cranberrys
- 4 Eier

- Gewürze:
- 1/2 Teelöffel gemahlener Kurkuma
- 1/2 Teelöffel Chiliflocken
- 1/2 Teelöffel Paprika
- 1/2 Teelöffel Oregano

Den Brokkoli in kleinere Teile teilen und in kleine Stücke hacken oder in der Küchenmaschine zu Brokkolireis verarbeiten.

1 EL Öl in einer Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen, den gehackten Knoblauch, die gehackte Zwiebel und die Kürbiskerne hinzugeben und unter Rühren etwa 5 Minuten anbraten, bis sie braun sind.

Dann die Cranberrys, den Brokkolireis und alle Gewürze hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen, umrühren und weitere 5-7 Minuten braten. Bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen, um ein Anbrennen zu vermeiden. Am Ende der Garzeit mit Zitronensaft beträufeln.

In einer separaten Pfanne den restlichen 1 Esslöffel Öl erhitzen und die Eier braten. Sobald sie fertig sind, auf dem Brokkoli-Reis servieren und mit Salz und Pfeffer würzen.



**SÜSSKARTOFFEL &
ZUCCHINI-HASCH**

SWEET POTATO & ZUCCHINI HASH



Portionen: 4
Prep: 5 min
Kochen: 15 min



Süßkartoffel:
Süßkartoffeln sind eine hervorragende Quelle für Beta-Carotin, das in Vitamin A umgewandelt werden kann und zur Unterstützung des Immunsystems und der Darmgesundheit beiträgt.

- **450 g Süßkartoffel, geschält, in Würfel geschnitten**
- 2 Handschuhe Knoblauch, gehackt
- 1 ½ Esslöffel Kokosnussöl
- 2 mittelgroße Zucchini, gewürfelt
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 8 Eier
- eine Handvoll Petersilie, gehackt
- Cayennepfeffer, nach Geschmack

Die Süßkartoffel 3-4 Minuten in einem Topf mit kochendem Wasser kochen, dann abgießen.

½ Esslöffel Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Süßkartoffel, Zucchini, Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und ca. 5 Min. anbraten, bis sie gar und gebräunt sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseite stellen.

Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen und die Eier nach Belieben braten.

Das Gemüse auf 4 Teller verteilen, mit den Spiegeleiern belegen und mit Petersilie bestreuen. Mit Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

A top-down view of a white speckled plate with two avocado toast slices. Each slice is topped with tapenade, sliced avocado, a hard-boiled egg wedge, fresh cilantro, and purple microgreens. A side of white bean sprouts is on the left, and green microgreens are on the right. A cup of coffee is partially visible in the top left corner.

**AVOCADO, TAPENADE
& EIER TOAST**

AVOCADO, TAPENADE & EGG TOAST



Portionen: 2
Prep: 10 min
Kochen: 0 min



Avocado:

Avocados sind sehr nahrhaft und enthalten eine breite Palette von Nährstoffen, darunter 20 verschiedene Vitamine und Mineralien.

- **1 reife Avocado**
- 2 Eier, gekocht
- 2 Scheiben Lieblingsbrot
- 2 Esslöffel Tapenade
- Korianderblätter, zum Servieren
- Mikrogrün, zum Servieren (optional)

Das Ei 7 Minuten lang kochen. Das Brot toasten.

Den Kern und das Fruchtfleisch der Avocado entfernen und sie in Scheiben schneiden. Schneiden Sie die Eier in Viertel.

Die Tapenade auf dem Brot verteilen und mit der Avocado und dem Ei belegen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Koriander und Mikrogrün garnieren (optional).



**PROTEIN-ORANGE
& JOGHURT-PFANNKUCHEN**

PROTEIN-ORANGE & JOGHURT-PFANNKUCHEN



Portionen: 2
Prep: 5 min
Kochen: 10 min



Orangen:

Orangen sind eine gesunde Quelle für Ballaststoffe, Vitamin C, Thiamin, Folsäure und Antioxidantien. Sie haben zahlreiche gesundheitliche Vorteile.

- **2 Teelöffel Orangenschalen**
- **Orangenscheiben, zum Servieren**
- 2 Eier
- 8 Esslöffel (160 g) Naturjoghurt
- 2 Teelöffel Kokosblütenzucker
- 2 Teelöffel Vanilleextrakt
- 8 Esslöffel (120 g) Dinkelmehl
- 1 Teelöffel Backpulver
- 1 Teelöffel Kokosnussöl, geschmolzen

Das Ei, den Joghurt, den Zucker und die Orangenschale verrühren. Mehl und Backpulver unterheben und gut verrühren, bis der Teig glatt ist. Zum Schluss das geschmolzene Kokosnussöl hinzugeben und erneut verrühren.

Die Pfannkuchen in einer trockenen Antihft-Pfanne bei schwacher bis mittlerer Hitze goldbraun backen.

Mit Orangenscheiben und frischen Beeren servieren.

PRO-TIPP:

- Wenn Sie Milchprodukte meiden, tauschen Sie Naturjoghurt gegen Soja- oder Kokosnussjoghurt aus.
- Würzen Sie Ihre Pfannkuchen mit Zimt oder Kardamom für einen feurigen Kick

A top-down view of a bowl of vibrant yellow vegetable curry soup. The soup is garnished with a central swirl of white cream, fresh green cilantro leaves, and small red chili flakes. The bowl has a dark blue, speckled rim. The background shows a light-colored, textured surface, possibly a tablecloth, with a wooden spoon and a small red chili pepper visible on the right side.

GEMÜSE-CURRYSUPPE

GEMÜSE-CURRYSUPPE



Portionen: 3
Prep: 15 min
Kochen: 20 min



Karotten:

Karotten sind sehr reich an Beta-Carotin. Die Aufnahme ist besser (bis zu 6,5-fach), wenn die Karotten gekocht sind.

- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- **1 Karotte, geschält, gerieben**
- 1 rote Paprikaschote, gewürfelt
- 1 Esslöffel Kokosnussöl
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 1 ½ Esslöffel Ingwer, gehackt
- 1 große Zucchini, gewürfelt
- 1 Esslöffel Currypulver (oder mehr nach Geschmack)
- 2 Tassen (500 ml) Hühner- oder Gemüsebrühe
- 1 Tomate, gewürfelt
- 1/3 Becher (80 ml) pflanzliche Sahne (oder normale)

In einem großen Topf Öl erhitzen und die Zwiebel anbraten. Gehackten Ingwer und Knoblauch hinzugeben und weitere 2-3 Minuten anbraten.

Dann die geschälte und geriebene Karotte hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren etwa 2 Minuten anbraten. Die gehackten Paprika und Zucchini hinzugeben. Das Gemüse etwa 5 Minuten kochen, mit Currypulver würzen und gut durchmischen.

Anschließend die Brühe hinzugeben und zum Kochen bringen. Zugedeckt etwa 10 Minuten kochen, bis das Gemüse weich ist. In der Zwischenzeit die gehackten Tomaten hinzufügen. Mit Salz würzen.

Sobald das Gemüse gekocht ist, vom Herd nehmen und mit einem Stabmixer pürieren. Die Sahne hinzugeben, abschmecken, gut durchmischen und servieren.

A top-down view of a bowl of mushroom soup. The bowl is dark blue with a speckled texture. The soup is a light beige color, topped with a swirl of white cream, several sliced mushrooms, and a fresh green cilantro leaf. A copper spoon is visible in the bottom right corner, and a sprig of cilantro is in the top right corner. The background is a white marble surface.

PILZSUPPE



Portionen: 4
Prep: 10 min
Kochen: 35 min



Karotten:

Karotten sind eine hervorragende Quelle für Vitamin A in Form von Beta-Carotin. Sie sind auch eine gute Quelle für mehrere B-Vitamine sowie für Vitamin K und Kalium.

- **1 kleine Karotte, gewürfelt**
- 2 Esslöffel Kokosnussöl
- 1 Zwiebel, in Scheiben geschnitten
- 1/2 Lauch, gehackt
- **5 1/3 Tassen (500 g) Champignons, in Scheiben geschnitten**
- 1 kleine Pastinake, gehackt
- 1 kleine Kartoffel, geschält, gewürfelt
- 2 1/2 Tassen (600ml) Gemüsebrühe
- knapp 1/2 Tasse (100ml) Creme fraiche

In einem großen Topf das Öl erhitzen und die gehackte Zwiebel und den in Scheiben geschnittenen Lauch etwa 3 Minuten lang anbraten.

Dann die gewaschenen und in Scheiben geschnittenen Champignons hinzufügen und weitere 10 Minuten braten, dabei ab und zu umrühren.

Karotten, Pastinaken und Kartoffeln hinzugeben. Gut mischen und 3-4 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Mit der heißen Gemüsebrühe aufgießen und zum Kochen bringen. Zugedeckt ca. 15 Min. köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.

Mit einem Stabmixer glatt pürieren, zum Schluss die Sahne dazugeben und servieren.



**HÄHNCHEN, ORANGEN
UND WALNUSS-SALAT**

HÄHNCHEN, ORANGEN UND WALNUSS-SALAT



Portionen: 2
Prep: 10 min
Kochen: 10 min



Orangen:

Orangen sind eine reiche Quelle für verschiedene Pflanzenstoffe, die für viele ihrer gesundheitlichen Vorteile verantwortlich sind.

Dressing:

2 Esslöffel Orangensaft

3 Esslöffel Honig

2 Esslöffel Senf

1 Esslöffel Olivenöl

1 Esslöffel Zitronensaft

1/3 Teelöffel Zimt

Salat:

1 Orange

200 g Hähnchenbrust (7 oz.)

4 Handvoll Rucola

1/4 Eisbergsalat

1/3 Granatapfel Frucht,

Kerne

1/4 Tasse (30 g) Pekannüsse, geröstet

Die Orange schälen, das Fruchtfleisch herausschneiden und beiseite stellen. Den Saft der restlichen Orange auspressen und für die Sauce aufbewahren.

Die Zutaten für das Dressing in einer Tasse mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Hähnchenbrust in 4 kleinere Stücke schneiden, mit Salz würzen, mit Olivenöl bestreichen und auf eine heiße Grillpfanne legen - 4 Minuten von beiden Seiten grillen.

Die Hähnchenteile mit einem Esslöffel Dressing beträufeln und etwa 1,5 Minuten bei etwas geringerer Hitze weitergrillen, umdrehen, mit einem weiteren Esslöffel Dressing beträufeln und eine weitere Minute grillen, dann aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Nach dem Abkühlen leicht in Stücke schneiden.

Die Salatblätter mischen und auf zwei Teller verteilen, dann die Orangen und das Hähnchen darauf legen. Mit den Granatapfelkernen und den gerösteten Pekannüssen bestreuen. Mit dem restlichen Dressing beträufeln und servieren.

A top-down view of a white ceramic bowl filled with a colorful salad. The salad consists of shredded salmon, purple cabbage, sliced cherry tomatoes, green onions, and fresh green herbs. The bowl is set on a light-colored wooden surface. To the right, there are wooden spoons and a brown paper napkin. In the bottom left corner, there is a white rounded rectangle containing the text 'LOW CARB PUTEN SALAD'.

**LOW CARB
PUTEN SALAD**

LOW CARB PUTEN SALAD



Portionen: 5
Prep: 25 min
Kochen: 0 min



Sesamsamen:

Sesamsamen sind eine gute Quelle für mehrere Nährstoffe, die für Ihr Immunsystem wichtig sind, darunter Zink, Selen, Kupfer, Eisen, Vitamin B6 und Vitamin E.

Denken Sie daran, dass selbst ein leichter bis mittlerer Zinkmangel die Aktivität des Immunsystems beeinträchtigen kann.

Für den Salat:

- 1 rote Paprika, in feine Scheiben geschnitten
- 1 große Karotte, geraspelt
- 3 Esslöffel geröstete Sesamsamen
- 1 Pfund (450 g) gekochte Putenbrust, in Scheiben geschnitten
- 1 Tasse (70 g) Weißkohl, zerkleinert
- 1 Tasse (70 g) Rotkohl, zerkleinert
- 6 Radieschen, in feine Scheiben geschnitten
- 1 Tasse (100 g) Bohnensprossen
- 3 grüne Zwiebeln, in feine Scheiben geschnitten
- 4 Esslöffel Koriander, gehackt
- 1/3 Tasse (30 g) Mandeln, gehackt

Für das Dressing:

- 1/4 Tasse (60 ml) Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1/4 Tasse (60 ml) Tahini
- 1/4 Tasse (60 ml) Wasser
- 1 Esslöffel Honig

Das gesamte Gemüse vorbereiten, waschen und schälen, wenn nötig. Den Kohl zerkleinern, Putenfleisch, Paprika, Radieschen und Zwiebeln in Scheiben schneiden, die Karotte raspeln. Den Koriander und die Mandeln hacken.

Alle Salatzutaten in eine große Schüssel geben und gut vermischen.

Für die Salatsoße alle Zutaten für die Soße cremig mixen.

Die Salatsoße über den Salat gießen und alles gut durchschwenken. Sofort servieren oder bis zur Verwendung im Kühlschrank aufbewahren.



**GEBRATENER WURZELGEMÜSE-
SALAT MIT FETA**

ROASTED ROOT VEG SALAD WITH FETA



Portionen: 4
Prep: 10 min
Kochen: 30 min



Kürbiskerne:
Kürbiskerne sind reich an Antioxidantien, die zum Schutz vor Krankheiten und zur Verringerung von Entzündungen beitragen können.

- **2 mittelgroße Möhren, geschält**
- **¼ Tasse (30 g) Kürbiskerne**
- 2 mittelgroße Pastinaken, geschält
- 1 lb. (450 g) Kürbis, geschält
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 120 g Rucola (4 oz.)
- 50 g Feta (2 Unzen)

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Die Karotten und Pastinaken waschen und schälen. Schneiden Sie sie in kleine Streifen. Den Kürbis schälen und in Würfel schneiden.

Das gesamte Gemüse in ein Bratblech geben und gleichmäßig mit 1 EL Olivenöl einfetten. Mit Salz und Pfeffer würzen und 20-30 Minuten im Ofen rösten (je nach Dicke des Gemüses).

Nach dem Garen das geröstete Gemüse und den Rucola in eine große Schüssel geben und mit dem restlichen 1 EL Olivenöl beträufeln.

Mit zerbröckeltem Feta-Käse und Kürbiskernen bestreuen und zum Servieren mit Salz und Pfeffer würzen.

Protein Boost Tip:

- Mit gegrillter Hähnchenbrust oder -schenkeln servieren

A top-down view of a white ceramic bowl filled with a vibrant green salad. The salad consists of finely shredded green cabbage, broccoli florets, and dark red leafy greens. It is garnished with sliced almonds and a thick, orange-brown dressing. The bowl sits on a light-colored wooden surface with a striped napkin and a silver fork to the right.

GRÜNKOHL & BROCCOLI SALAD

KALE & BROCCOLI SALAD



Portionen: 2
Prep: 5 min
Kochen: 20 min



Brokkoli:

Einer der größten Vorteile von Brokkoli ist sein Nährstoffgehalt. Er ist reich an einer Vielzahl von Vitaminen, Mineralien, Ballaststoffen und anderen bioaktiven Verbindungen.

Für den Salat:

½ Kopf Brokkoli

1 Esslöffel Olivenöl

1 ¼ Tasse (125 g)

Grünkohl

1 ¼ Tasse (125 g)

gemischte Salatblätter

eine knappe ¼ Tasse (30 g) Rosinen

¼ Tasse (30 g) Mandeln, geröstet, gehackt

Für das Dressing:

1 Esslöffel Honig

1 Esslöffel Balsamico-

Essig

2 Esslöffel Zitronensaft

1 Esslöffel Mandelbutter

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Die Brokkoliröschen auf ein Backblech legen, mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. 15-20 Minuten kochen, bis er weich ist, in den letzten 10 Minuten den Grünkohl hinzufügen und aus dem Ofen nehmen.

Brokkoli, Grünkohl und Salatblätter in eine Schüssel geben und die Mandeln und Rosinen hinzufügen. Vorsichtig mischen.

Für das Dressing alle Zutaten mischen und den Salat damit beträufeln. Vor dem Servieren gut durchmischen.



GREEN-MIX SALAT

GREEN MIX SALAT



Portionen: 2
Prep: 10 min
Kochen: 0 min



Avocado:

Avocados sind ein hervorragendes Lebensmittel, das reich an Nährstoffen ist, von denen viele in der modernen Ernährung fehlen.

- **1 Avocado, geschält, Stein entfernt, in Würfel geschnitten**
- 2 Büschel Petersilie, grob gehackt, ca. 30 g (1 Unze)
- $\frac{1}{4}$ Tasse (46 g) gekochte Quinoa
- $\frac{1}{2}$ Salatgurke, in Würfel geschnitten
- $\frac{1}{2}$ Zucchini, in Würfel geschnitten
- 1 kleine rote Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 Teelöffel Olivenöl
- Saft von 1 Zitrone
- $\frac{1}{4}$ Tasse (30 g) gemischte Samen und Nüsse, zum Garnieren

Petersilie, Avocado, Quinoa, Gurke, Zucchini und Zwiebel in eine mittelgroße Schüssel geben und vermischen.

Mit Olivenöl und Zitrone beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen, vermengen und mit Nüssen und Samen bestreut servieren.



**THUNFISCH-BROKKOLI-SALAT
MIT HONIG-VINAIGRETTE**

THUNFISCH-BROKKOLI-SALAT MIT HONIG-VINAIGRETTE



Portionen: 2
Prep: 10 min
Kochen: 0 min



Brokkoli:

*Eine Tasse (91
Gramm) roher*

Brokkoli verpackt:

*Ballaststoffe: 2,4
Gramm*

*Vitamin C: 135%
des RDI*

*Vitamin A: 11%
des RDI*

*Vitamin K: 116%
des RDI*

*Vitamin B9
(Folat): 14% des
RDI*

*Kalium: 8% des
RDI*

Für den Salat:

100 g Brokkoli

2 große Handvoll
Salatblätter
3 Radieschen, in Scheiben
geschnitten
½ Tasse (120 g) Thunfisch
in Wasser, abgetropft
2 Scheiben Brot
2 Teelöffel Parmesan,
gerieben

Für das Dressing:

2 Esslöffel Olivenöl
3 Esslöffel Zitronensaft
1 Teelöffel Honig
Salz und Pfeffer

Die Salatblätter auf zwei Teller verteilen. Den in Scheiben geschnittenen Rettich und die Thunfischstücke dazugeben.

Das Brot rösten und in Würfel schneiden, dann zum Salat geben.

Den Brokkoli in einen Topf mit kochendem Wasser geben und ca. 5 Minuten kochen, dann abseihen und zum Salat geben.

Alle Zutaten für das Dressing in einer Schüssel mischen und über den Salat träufeln. Mit Parmesankäse bestreuen und servieren.



VEGANER SPINAT-STEWE

VEGANER SPINAT-STEW



Portionen: 4
Prep: 5 min
Kochen: 20 min



Spinat:

Spinat ist ein äußerst nährstoffreiches Gemüse. Er enthält große Mengen an Carotinoiden, Vitamin C, Vitamin K, Folsäure, Eisen und Kalzium.

Linsen:

Sie sind reich an B-Vitaminen, Magnesium, Zink und Kalium.

- **400 g (14 oz.) Spinat, frisch**
- **2 Tassen (400 g) Linsen, Dose, abgetropft**
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 Esslöffel Tahini
- 1 Esslöffel Kokosnussöl
- 1 ½ Tassen (300 g) Kichererbsen, Dose, abgetropft
- ½ Tasse (15 g) Petersilie, gehackt
- ½ Tasse (15 g) Basilikum, gehackt
- 1 Zwiebel, gehackt
- 1 Teelöffel gemahlener Koriander
- 1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- 2 Tassen (500 ml) Gemüsebrühe

Einen großen Topf auf mittlerer Flamme erhitzen, den Spinat mit einem Spritzer Wasser hinzugeben und kochen, bis er verwelkt. Aus dem Topf nehmen und abkühlen lassen.

Im gleichen Topf die Kokosnuss erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch kochen, bis sie häufig vorkommen und weich sind.

Kreuzkümmel und Korianderpulver hinzugeben und gut verrühren, zusammen mit der Zwiebel weitere 2 Minuten braten.

Dann die Linsen dazugeben und mit der Brühe aufgießen. Zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren und 10 Minuten zugedeckt köcheln lassen.

Den Spinat zusammen mit der Petersilie und dem Basilikum in einen Hochleistungsmixer oder eine Küchenmaschine geben und zu einer glatten Masse verarbeiten. Das Tahini unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Spinatmischung und die Kichererbsen zu den Linsen geben und vor dem Servieren aufwärmen.



**SWEET POTATO
PANCAKES**

SWEET POTATO PANCAKES



Portionen: 4
Prep: 10 min
Kochen: 10-15 min



Süßkartoffel:
Süßkartoffeln sind ein stärkehaltiges Wurzelgemüse, das reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralien ist. Sie enthalten außerdem viele Antioxidantien, die den Körper vor Schäden durch freie Radikale und chronischen Krankheiten schützen.

- **2 Tassen (300 g) Süßkartoffel, gerieben**
- 1/2 kleine Zwiebel, gerieben
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 2 Eier
- 3 gehäufte Esslöffel Buchweizenmehl
- 2 Esslöffel Kokosnussöl
- 1/2 Teelöffel süßes Paprikapulver

Die geriebene Süßkartoffel und die Zwiebel in eine große Schüssel geben. Den zerdrückten Knoblauch, die Eier, das Mehl, Salz und Pfeffer sowie das Paprikapulver hinzugeben. Gründlich mischen.

Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und einen gehäuften Esslöffel der Masse pro Pfannkuchen (ergibt ca. 16) hineingeben. Etwa 3 Minuten bei mittlerer Hitze braten, dann wenden und weitere 1-2 Minuten braten.

Mit Ihren Lieblingsbelägen servieren (siehe Ideen unten).

Serviervorschläge:

- **Tomate / Sahne / Feldsalat oder Petersilie / Zwiebel**
- **Kirschtomaten in Scheiben / Feta-Käse / Rucola / Zwiebel**
- **Hummus / Avocado / Tomate / Zwiebel**



**GEFÜLLTER PAPRIKA
MIT EI & PUTE**

GEFÜLLTER PAPRIKA MIT EI & PUTE



Portionen: 4
Prep: 5 min
Kochen: 20 min



Rote

Paprikaschoten:
Eine mittelgroße rote Paprikaschote liefert 169 % der empfohlenen Tagesdosis (RDI) an Vitamin C und ist damit eine der reichhaltigsten Nahrungsquellen für diesen wichtigen Nährstoff.

- 2 Tassen (60 g) Spinat, gehackt
- **4 rote mittelgroße Paprikaschoten**
- 4 Eier
- 4 Eiweiß
- 2 Esslöffel Mandelmilch
- 1 Teelöffel Kokosnussöl
- 1 kleine Zwiebel, gehackt
- 450 g mageres Putenhackfleisch
- 2 Teelöffel Oregano
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel
- ½ Tasse (50 g) Käse (Milch oder pflanzlich)
- Petersilie, gehackt zum Servieren

Den Ofen auf 400F (200C) vorheizen.

Eier, Eiweiß und Milch verquirlen, dann beiseite stellen.

Kokosnussöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Zwiebel hinzufügen und 3 Minuten lang braten, bis sie weich und gebräunt ist.

Putenfleisch, Oregano und Kreuzkümmel hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Kochen, bis das Fleisch durchgebraten ist, etwa 5 Minuten. Dann den Spinat hinzufügen und mischen, bis er verwehlt, etwa 2 Minuten.

Erhöhen Sie die Hitze und geben Sie die Eier hinzu. Die Eier mit einem Pfannenwender über die Pfanne ziehen. Diesen Vorgang etwa 3 Minuten lang wiederholen, bis die Eier gar sind. Dann beiseite stellen.

Die Paprikaschoten waagrecht durchschneiden und entkernen, dann mit dem Rührei und dem Putenfleisch füllen.

Die Paprikaschoten in eine Auflaufform legen und mit geriebenem Käse bestreuen.

15 Minuten im Ofen backen, bis der Käse geschmolzen ist und die Ränder gebräunt sind.

Zum Servieren mit gehackter Petersilie bestreuen.



HÜHNER-ORANGEN-PFANNE

HÜHNER-ORANGEN-PFANNE



Portionen: 4
Prep: 10 min
Kochen: 25 min



Orangen:
Orangen sind eine hervorragende Vitamin-C-Quelle. Eine große Orange liefert mehr als 100 % des RDI.

Für die Sauce:

1 Orange, nur Saft

1/3 Tasse (100 g)

Marmelade (zuckerarm)

¼ Tasse (60ml) Sojasauce

1 Teelöffel Siracha (oder nach Bedarf)

1 Esslöffel Buchweizenmehl

Für das Stir Fry:

1 Esslöffel Knoblauch, gehackt

1 rote Paprikaschote, gewürfelt

½ Tasse (25 g) Karotte, gerieben

1 Esslöffel Sesamsamen

1 Teelöffel Orangenschale

1 Esslöffel Kokosnussöl

450 g Hähnchenbrust, gewürfelt

3 Federn grüne Zwiebel, gehackt

1 Tasse (150 g)

Zuckererbsen oder

Zuckerschoten

3 Tassen (450 g) gekochter brauner Reis

Alle Zutaten für die Sauce miteinander vermischen. Bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen, um die Sauce etwas zu verdünnen.

Reis nach den Anweisungen auf der Verpackung kochen oder übrig gebliebenen Reis verwenden.

Kokosnussöl in einer großen Pfanne bei starker Hitze erhitzen. Die Hähnchenbrüste hineingeben und 4-5 Minuten braten, bis das Hähnchen durchgebraten ist. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Die Hitze reduzieren und den Knoblauch und die Frühlingszwiebeln hinzufügen und 1 Minute kochen lassen. Behalten Sie den Faden bei, um ein Anbrennen zu verhindern.

Zuckerschoten und Paprika hinzugeben und weitere 3-4 Minuten kochen. Den gekochten Reis hinzugeben und gut mit dem Gemüse vermischen.

Dann das gekochte Hühnerfleisch, die geriebene Karotte und die zuvor zubereitete Soße hinzugeben. Gut umrühren, bis es heiß ist.

Zum Servieren mit Sesamsamen und weiteren grünen Zwiebeln garnieren.



stiche washed
pure linen.

**PUTE & BROKKOLI
PFANNE**

PUTE & BROKKOLI PFANNE



Portionen: 2
Prep: 10 min
Kochen: 20 min



Sesamöl:

Sesamöl enthält Sesamol und Sesaminol, zwei Antioxidantien, die starke Auswirkungen auf Ihre Gesundheit haben können. Antioxidantien sind Stoffe, die dazu beitragen, durch freie Radikale verursachte Zellschäden zu verringern. Eine Anhäufung von freien Radikalen kann zu Entzündungen und Krankheiten führen.

- 2 Teelöffel Sesamöl
- 100 g schwarze Reisnudeln
- 200 g Putenfilet, gewürfelt
- **500 g Brokkoli, in Röschen gewürfelt**
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 4 Esslöffel Soja- oder Tamari-Sauce
- 1 Esslöffel Reisessig
- 1 Esslöffel geriebener Ingwer
- 2 Esslöffel Frühlingszwiebeln, gehackt
- eine Handvoll Koriander, zum Servieren

Die Nudeln nach den Anweisungen auf der Verpackung kochen. Abseihen und mit kaltem Wasser abspülen, dann beiseite stellen.

In einem Wok oder einer tiefen Pfanne das Olivenöl erhitzen und den Truthahn etwa 3-4 Minuten anbraten. Die Brokkoliröschen hinzugeben und weitere 1-2 Minuten braten. Dann eine halbe Tasse Wasser und 3 Esslöffel Sojasauce hinzugeben und kochen, bis das gesamte Wasser verdampft und der Brokkoli weich ist (ca. 10 Min.).

In der Zwischenzeit die restliche Sojasauce, das Sesamöl, den Essig und den geriebenen Ingwer vermischen und gut durchrühren.

Sobald Putenfleisch und Brokkoli fertig sind, die zuvor gekochten Nudeln dazugeben und 2 bis 3 Minuten erhitzen. Vom Herd nehmen, die Sauce dazugeben und vorsichtig umrühren.

Mit gehackten Frühlingszwiebeln und Korianderblättern servieren.



**KICHERERBSE, SÜSSKARTOFFEL
& SPINAT-CURRY**

KICHERERBSE, SÜSSKARTOFFEL & SPINAT-CURRY



Portionen: 4
Prep: 10 min
Kochen: 20 min



Spinat:
Spinat enthält viele gesundheitsfördernde Pflanzenstoffe, wie Lutein, Kaempferol, Nitrate, Quercetin und Zeaxanthin.

- **3 Tassen (100 g) Spinat, gehackt**
- 1 Esslöffel Öl
- 1 mittelgroße Zwiebel, gehackt
- 3 cm (1 Zoll) Ingwer, gerieben
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1/2 Chilischote, gehackt
- 1 mittelgroße Süßkartoffel, geschält, gewürfelt
- 1/2 Teelöffel scharfer Pfeffer
- 1/2 Teelöffel süßer Pfeffer
- 1/2 Teelöffel Kurkuma
- 400 g (14 oz.) Dose Kichererbsen
- 2/3 Tasse (150 ml) Gemüsebrühe
- 1 Tasse (250 ml) Kokosnussmilch, aus der Dose

Das Öl in einer Pfanne erhitzen, den gehackten Ingwer, Knoblauch und die Chilischote hinzufügen. Unter häufigem Rühren etwa 3 Minuten braten.

Die geschälte und gewürfelte Süßkartoffel hinzufügen, mit Salz würzen und weitere 2 Minuten braten, dann die Gewürze hinzufügen und gut vermischen.

Dann die Kichererbsen zusammen mit der Salzlake, der Brühe und der Kokosmilch hinzugeben. Alles verrühren und zum Kochen bringen.

Etwa 15 Minuten zugedeckt kochen, dabei ab und zu umrühren, bis die Süßkartoffeln weich sind.

Zum Schluss den Spinat hinzugeben, umrühren, vom Herd nehmen und warten, bis er verwekelt ist. Mit Reis servieren.

The image shows two glass bottles filled with a bright yellow liquid, likely chicken broth, set against a background of a white and grey striped cloth. A fresh sprig of green thyme is placed in the lower right corner. The bottles are slightly condensation-covered, suggesting they are chilled. The overall aesthetic is clean and natural.

**IMMUNITÄTSBOOSTER
HÜHNERBRÜHE**

IMMUNITÄTSBOOSTER - HÜHNERBRÜHE



Portionen: 4
Prep: 20 min
Kochen: 2 std



Knoblauch:
*Knoblauch ist reich
an Vitamin C,
Vitamin B6 und
Mangan.*

- **4 Knoblauchzehen**
- **1 Karotte**
- 12 cm (4,7 Zoll) Ingwer
- 1½ Teelöffel gemahlene Gelbwurzel
- 1 Zwiebel
- 2 Lauchstangen
- **4 Stangen Staudensellerie**
- 2 Stängel Zitronengras
- 1 Teelöffel schwarze Pfefferkörner
- 1 Esslöffel Erdnussöl
- 1 Huhn aus Freilandhaltung
- 3 Liter Leitungswasser
- 4 Zweige Thymian
- 2 Lorbeerblätter

Die Zwiebel halbieren und eine trockene, antihaftbeschichtete Bratpfanne erhitzen. Die Zwiebel mit der Schnittfläche nach unten 8 Minuten bei mittlerer Hitze braten (die Unterseite der Zwiebel kann gebräunt werden).

In der Zwischenzeit den Lauch, die Karotten, den Sellerie und das Zitronengras in 3 cm große Stücke schneiden. Die Pfefferkörner mit einem Löffel zerdrücken, den Ingwer schälen und in Scheiben schneiden.

Das Öl in einem großen Suppentopf erhitzen und den gemahlene Kurkuma 30 Sekunden lang anbraten. Das Hühnerfleisch in den Topf geben und mit dem Wasser aufgießen, dann zum Kochen bringen. Den Schaum mit einem Löffel abschöpfen.

Dann das gesamte Gemüse, den Pfeffer, den Thymian, die Lorbeerblätter, die Hälfte des Zitronengrases und die Hälfte des Ingwers hinzugeben und 2 Stunden lang bei schwacher Hitze köcheln lassen. Den Schaum mit einem Löffel abkratzen.

Das Huhn aus der Brühe nehmen, beiseite stellen und die Brühe abseihen. Lassen Sie die Brühe auf Zimmertemperatur abkühlen und stellen Sie sie dann in den Kühlschrank, damit das Fett fest wird und Sie es mit einem Löffel herausschöpfen können.

In der Zwischenzeit die Haut und das Fleisch vom Huhn entfernen, damit Sie es für andere Gerichte wie Nudeln, Salate oder Eintöpfe verwenden können.

Setzen Sie den Topf mit der Brühe wieder auf den Herd. Geben Sie nun den restlichen Ingwer und das Zitronengras hinzu und lassen Sie die Brühe 45 Minuten lang bei niedriger Hitze köcheln.

Ingwer und Zitronengras vor dem Servieren herausnehmen oder auf Zimmertemperatur abkühlen lassen und einfrieren.



**EINFACHE HAFER- UND
KAROTTENCOOKIES**

EINFACHE HAFER- UND KAROTTENCOOKIES



Portionen: 8
Prep: 15 min
Kochen: 15 min



Karotten:
Karotten
enthalten etwa 10
% Kohlenhydrate,
die aus Stärke,
Ballaststoffen und
einfachen
Zuckern
bestehen. Sie
sind extrem fett-
und eiweißarm.

- **1 mittelgroße Karotte, gerieben**
- **1 Tasse (100 g) Instant-Haferflocken**
- **2/3 Tasse (100 g) Vollkornmehl**
- **1 Teelöffel Backpulver**
- **1 Teelöffel gemahlener Zimt**
- **3 Esslöffel Kokosnussöl, geschmolzen**
- **1 Ei**
- **1 Teelöffel Vanilleextrakt**
- **5 Esslöffel (75 ml) Ahornsirup**

Den Ofen auf 170 Grad vorheizen. Haferflocken, Mehl, Backpulver und Zimt in einer Schüssel mischen.

In einer anderen Schüssel das geschmolzene und abgekühlte Öl, den Vanilleextrakt und den Ahornsirup verquirlen. Die trockenen Zutaten unterheben und gut vermischen.

Die fein geriebene Karotte hinzugeben und erneut mischen.

Die Masse (1 gehäufte Esstabelle pro Keks) auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und zu runden Keksen formen, wobei zwischen den einzelnen Keksen etwas Platz gelassen werden sollte, da sie sich beim Backen leicht ausbreiten.

In den vorgeheizten Ofen schieben und 12-15 Minuten backen, bis sie leicht gebräunt sind. Aus dem Ofen nehmen und vor dem Servieren vollständig abkühlen lassen.



**ERDBEER PROTEIN
CHIA PUDDING**

ERDBEER PROTEIN CHIA PUDDING



Portionen: 2
Prep: 1 min
Kochen: 10 min



Erdbeeren:
Erdbeeren sind eine hervorragende Quelle für Vitamin C, ein Antioxidans, das für die Gesundheit des Immunsystems und der Haut notwendig ist.

- **½ Tasse (100 g) gefrorene Erdbeeren**
- knappe 1/2 Tasse (100 ml) Milch, Milch oder Kokosnuss
- 1 Esslöffel Vanille-Molke
- 1 Esslöffel Ahornsirup
- knappe 1/3 Tasse (50 g) Chiasamen

Erdbeeren, Milch, Molke und Ahornsirup in einem Hochleistungsmixer oder einer Küchenmaschine pürieren.

Die Chiasamen hinzufügen und gut vermischen. 10 Minuten lang im Kühlschrank eindicken lassen, dabei 2-3 Mal umrühren, damit die Masse gleichmäßig eindickt. Sofort servieren oder im Kühlschrank aufbewahren.

PRO-TIPP:

Wenn Sie den Pudding über Nacht im Kühlschrank stehen lassen, sollten Sie vor dem Servieren noch etwas Milch dazugeben, da er durch die Chiasamen etwas dicker wird.

A close-up photograph of several strawberry protein muffins. The muffins are golden-brown and topped with dark chocolate chips and fresh strawberries. They are arranged on a light-colored surface, with some in white paper liners and others in yellow paper liners. Fresh strawberries are scattered around the muffins. The lighting is bright and even, highlighting the texture of the muffins and the freshness of the fruit.

**ERDBEER PROTEIN
MUFFINS**

ERDBEER PROTEIN MUFFINS



Portionen: 12
Prep: 10 mins
Kochen: 25 mins



Erdbeeren:
*Erdbeeren
enthalten große
Mengen an
nützlichen
Pflanzenstoffen
und
Antioxidantien,
wie Pelargonidin,
Ellagsäure,
Ellagitannine und
Procyanidine.*

- **½ Tasse (100 g) Erdbeeren, in kleine Stücke gehackt**
- 1 Tasse (120 g) Hafermehl
- 1/4 Tasse (25 g) Vanille-Proteinpulver
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- Schale von ½ Zitrone
- 2 Esslöffel Stevia
- ½ Teelöffel Backpulver
- eine Prise Meersalz
- eine Prise Zimt
- 1 Esslöffel Kokosnussöl, geschmolzen
- 3/4 Tasse Eiweiß (etwa 3 Eier)
- 2 Esslöffel ungesüßte Mandelmilch
- ½ Becher (125 g) fettfreier griechischer Joghurt
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 1/4 Tasse (45 g) 75%ige dunkle Schokolade, gehackt

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen.

Alle trockenen Zutaten mit Ausnahme der Schokoladensplitter mischen und dann alle feuchten Zutaten einrühren. So lange rühren, bis ein glatter Teig entsteht, dann die Erdbeeren und die Schokoladensplitter leicht unterrühren (ein paar davon zum Bestreuen der Muffins beiseite legen).

Ein Muffinblech mit Muffinförmchen auslegen und mit Öl besprühen. Achten Sie darauf, dass Sie die Förmchen (Papier oder Silikon) einsprühen, sonst kleben die Muffins.

Den Teig gleichmäßig in die Muffinform gießen. Auf jeden Muffin 3-5 Mini-Schokoladensplitter geben.

Die Muffins 23-25 Minuten lang backen, bis sie durchgebacken und die Ränder gebräunt sind.

Aus dem Ofen nehmen und die Muffins vor dem Servieren abkühlen lassen.

HINWEIS:

Die Muffins halten sich in einem verschlossenen Behälter 1-2 Tage bei Zimmertemperatur oder 5-7 Tage im Kühlschrank.



**GREEN POWER
SMOOTHIE**

GREEN POWER SMOOTHIE



Portionen: 2
Prep: 5 mins
Kochen: 0 mins



Spinat:

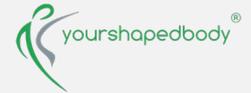
Spinat hat eine Vielzahl von Vorteilen. Er kann oxidativen Stress reduzieren, die Gesundheit der Augen fördern, Krebs bekämpfen und den Blutdruck regulieren.

- **4 große Handvoll Spinat**
- 1 Kiwi, geschält
- 1/4 Salatgurke
- 1 Stange Staudensellerie
- 1 Tasse (235ml) 100% Apfelsaft
- 2 Ananasringe
- 2 Teelöffel Honig

Alle Zutaten in einen Mixer geben und pürieren, bis sie cremig sind.

Sofort servieren.

REFERENZEN & WEITERFÜHRENDE LITERATUR



<http://www.biology.arizona.edu/immunology/tutorials/immunology/page3.html>

<https://examine.com/topics/immunity/>

<https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/how-to-boost-your-immune-system>

<https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/micronutrients-have-major-impact-on-health>

Grant WB, Lahore H, McDonnell SL, et al. Vitamin D supplementation could prevent and treat influenza, coronavirus, and pneumonia Infections. Preprints. 2020;2020030235; Chung C, Silwal P, Kim I, Modlin RL, Jo EK. Vitamin D-cathelicidin axis: at the crossroads between protective immunity and pathological inflammation during infection. Immune Netw. 2020;20:e12-38.

<https://examine.com/supplements/vitamin-d/>

<https://examine.com/supplements/vitamin-c/>

<https://examine.com/supplements/vitamin-e/>

<https://examine.com/supplements/zinc/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4103721/>

<https://examine.com/supplements/garlic/>

<https://examine.com/supplements/astragalus-membranaceus/>