

Superfood Brokkoli

💎 Wertvolle Inhaltsstoffe:

Sulforaphan, Vitamin C & K, Folsäure, Eisen, Kalzium, Ballaststoffe.

👩🍳 **Tipp:** Brokkoli vor der Zubereitung klein schneiden und 10–15 Min. stehen lassen – so bildet sich mehr von dem sekundären Pflanzenstoff Sulforaphan, der unsere Zellen schützt. Roh oder leicht gedünstet enthält er 3x mehr Vitamin C!

Der Strunk schmeckt sehr zart und ist genauso wertvoll – einfach feiner schneiden –

Sulforaphan-Trick



🤪 Nährstoffbombe Brokkolissprossen:

enthalten bis zu 100x mehr Enzyme als ausgewachsenes Gemüse.

Einfach selbst ziehen: Samen 2–3 Tage keimen lassen und täglich spülen für frische Sprossen

-

Superfood Haferflocken



Beta-Glucan Power

💎 Wertvolle Inhaltsstoffe

Beta-Glucan (lösliche Ballaststoffe), Magnesium, Eisen, Zink, B-Vitamine, pflanzliches Eiweiß, komplexe Kohlenhydrate.

😲 Das wissen die wenigsten

Beta-Glucan senkt nachweislich den Cholesterinspiegel – bereits ab 3g täglich. Haferflocken machen länger satt, da sie den Blutzucker langsam ansteigen lassen.

👩🍳 Rezept: Herzhafter Hafer-Porridge

Haferflocken mit Gemüsebrühe aufkochen. Mit Spiegelei, Avocado, Cherrytomaten und Sriracha toppen.

Zubereitungstipps

- Zarte Flocken für Overnight Oats, kernige für Porridge
- Mit Zimt den Blutzuckeranstieg verlangsamen
- Zucchini fein reinraspeln – extra Gemüse!

Superfood Schwarze Bohnen

Wertvolle Kraft

💎 Wertvolle Inhaltsstoffe

Pflanzliches Eiweiß, Ballaststoffe, Eisen, Magnesium, Folsäure, Zink, Antioxidantien – besonders Anthocyane, die ihnen die dunkle Farbe geben.

🧐 Das wissen die wenigsten

Schwarze Bohnen haben eine der höchsten Antioxidantien-Konzentrationen unter allen Hülsenfrüchten – vergleichbar mit Blaubeeren. Anders als Kidneybohnen schmecken sie nicht mehlig, sondern angenehm nussig. Kombiniert mit Vitamin-C-reichen Lebensmitteln wie Paprika oder Zitronensaft wird das enthaltene Eisen vom Körper viel besser aufgenommen.



Zubereitungstipps

Aus der Dose ist vollkommen in Ordnung – gut abspülen, fertig. Getrocknete Bohnen über Nacht einweichen und das Einweichwasser wegschütten – das macht sie bekömmlicher. Mit Kreuzkümmel und Koriander zubereitet entfalten sie ihr volles Aroma.



Ungewöhnliches

Rezept: Schwarze Bohnen-Brownies
400g schwarze Bohnen (Dose, abgespült) im Mixer pürieren. Mit 2 Eiern, 3 EL Kakao, 4 EL Ahornsirup, 1 TL Backpulver und einer Prise Salz vermengen. Bei 175° ca. 20 Minuten backen. Saftig, schokoladig – und niemand ahnt das Geheimnis.



Superfood Dunkle Schokolade



Küchengeheimnis & Rezept

🤖 Küchengeheimnis: Ein Stück dunkle Schokolade oder 1 TL Kakao in Bolognese oder Tomatensoße gibt eine unglaubliche Tiefe – alle fragen nach dem Rezept! Mit Meersalz oder Chili kombiniert intensiviert sich der Kakaogeschmack. Als Topping über Haferflocken oder Joghurt hebt sie gleich die Stimmung und beugt Heißhunger vor.

✨ Schokoladen-Vinaigrette: 1 TL fein geriebene dunkle Schokolade (85%) mit 2 EL Balsamico, 3 EL Olivenöl, 1 TL Senf und etwas Honig verquirlen. Passt perfekt zu Rucola-Salat mit Birne und Walnüssen. Klingt verrückt – ist eine Offenbarung!