

Thomas Worring

9

Gratis & Easy
Anti-Schmerz
Rezepte



IMPINGEMENT-KOCHBUCH

Mit leckeren Rezepten die Schmerzen bekämpfen

KOCH FÜR DIE GELENKE

Entzündungen lassen sich über die Ernährung gezielt beeinflussen. Durch die Einhaltung einiger Richtlinien bei der täglichen Nahrungsaufnahme können somit Entzündungen und Schmerzen gemildert werden.

Was ist eine Entzündung?

Eine Entzündung ist eine körpereigene Reaktion auf schädliche Reize. Sie äußert sich durch typische Entzündungszeichen wie Schwellung, Rötung, Schmerzen, Überwärmung und funktionelle Einschränkungen. Es wird zwischen zwei Arten von Entzündungen unterschieden:

Akute Entzündung

Bei der akuten Entzündung handelt es sich um eine gesunde Reaktion des Körpers, um Wunden zu heilen und Krankheitserreger unschädlich zu machen. Die körpereigene Immunabwehr wird aktiviert. Die Schwellung bewirkt eine stärkere Durchblutung in der betroffenen Region. Dadurch können vermehrt weiße Blutkörperchen in das entzündete Gewebe wandern. Diese vernichten Fremdkörper und entfernen zerstörte Zellen. Das betroffene Gewebe wird wieder repariert. Wenn für den Körper keine Bedrohung mehr herrscht und die Reparatur der Zellen abgeschlossen ist, klingen die Entzündung und die damit verbundenen Symptome wieder ab. Eine akute Entzündung kann jedoch in eine chronischen Entzündung übergehen.

Chronische Entzündung

Im Gegensatz zu einer akuten Entzündung hält die chronische Entzündung lange an. Die Intensität ist jedoch meist niedriger. Manchmal bleibt diese Art der Entzündung sogar nahezu unbemerkt. Jedoch stellt sie eine enorme Belastung für den Körper dar. Dieser muss pausenlos gegen Entzündungstoffe und Angreifer kämpfen. Dadurch erhöhen sich die Entzündungsmarker im Blut und das betroffene Gewebe kann bleibende Schäden davontragen. Durch eine ständige Reizung im Gelenk und eine Aktivierung spezieller weißer Blutkörperchen wird eine Entzündungsreaktion initiiert. Die Körperzellen schütten vermehrt Arachidonsäure aus, welche wiederum zu Entzündungsmediatoren (Prostaglandine, Leukotriene) umgewandelt werden. So kommt es zu Schmerzen, Überwärmung und Schwellungen. Arachidonsäure ist eine mehrfach ungesättigte Fettsäure (Omega 6 Fettsäure), welche hauptsächlich über die Nahrung aufgenommen wird. Sie ist ausschließlich in tierischen Nahrungsmitteln zu finden. Um den Körper wenig Arachidonsäure und damit weniger Ausgangssubstanz für Entzündungsmediatoren zuzuführen, empfiehlt es sich, auf Nahrungsmittel, die reich an dieser Fettsäure sind, zu verzichten. Zu diesen Lebensmitteln zählen unter anderem fettes Fleisch, Milchfett (z.B. in Sahne, Butter und fettreichem Käse) und Eigelb.

Stille Entzündungen

Von einer stillen Entzündung spricht man, wenn der Betroffene die Entzündung kaum oder gar überhaupt nicht bemerkt. So hat dieser über Jahre hinweg immer wieder leichte Entzündungen, bei der kaum äußerliche Symptome auftreten. Klassische Entzündungszeichen wie Rötung, Schwellung und Überhitzung treten nicht auf. Lediglich die Entzündungsmarker im Blut sind erhöht. Dadurch kommt es immer wieder zu Entzündungen im Körper (spürbar oder nicht). Der Körper ist ständig im Alarmzustand und das Immunsystem kämpft permanent gegen diesen an. Bei stillen Entzündungen werden über einen längeren Zeitraum gesunde Gewebe über das körpereigene Immunsystem angegriffen. Ursache für diese Entzündungen sind vor

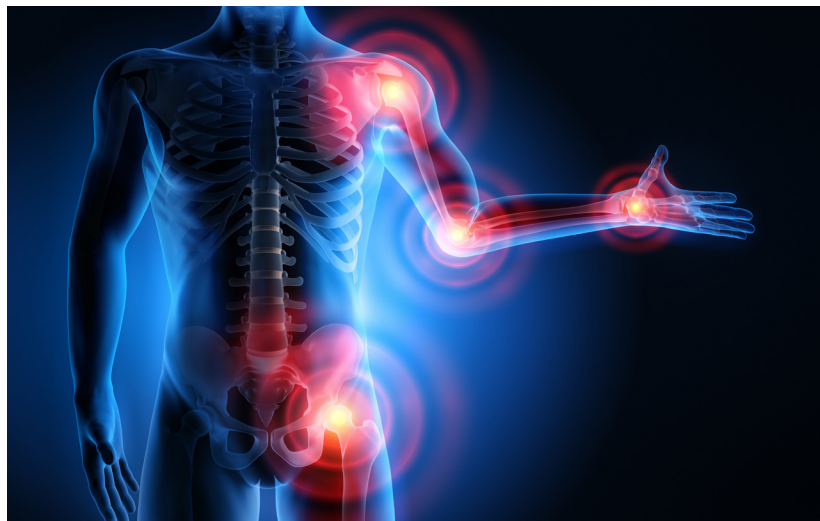
allem unzureichende/einseitige Bewegungen, Übergewicht, ständige mechanische Reizungen im Körper (Hüftimpingement), Nährstoffmangel und Drogenkonsum.



Anwendung bei einem Hüftimpingement

In den meisten Fällen macht sich ein Hüftimpingement durch immer wiederkehrende oder gar bleibende Schmerzen in der Leistengegend bemerkbar. Die Bewegungseinschränkungen und mechanischen Belastungen im Gelenk sind vielen vor der Diagnose nicht bewusst. So leiden die Betroffenen bereits vor der Diagnose immer wieder unter Schmerzen. Diese bleiben jedoch meist jahrelang unbehandelt. Ist die Diagnose klar, werden kurzfristig Schmerzmittel verabreicht und 6-12 Sitzungen Physiotherapie verschrieben. Kommt es nicht zu einer Besserung, wird zu einer Operation geraten. Die Schmerzen sind jedoch längst chronisch geworden. So kommt es nicht selten vor, dass nach einer Operation immer noch über Schmerzen geklagt wird. Dafür gibt es zwei Gründe:

1. Zum einen wurde die eigentliche Ursache (fehlerhaftes Zusammenspiel der Muskeln) nicht behandelt. Trotz mechanischer Vergrößerung des Gelenkspaltes durch eine OP kommt es früher oder später wieder zu Reibungen im Gelenk, da noch immer ein falsches Zusammenspiel der Muskeln herrscht.



2. Zum anderen wird der Körper selten als ganzes System betrachtet. Denn selbst wenn der Engpass (kurzfristig durch Abtragen von Knochenmaterial) beseitigt wurde liegen die Entzündungsmarker im Blut noch immer über dem Normbereich.

Das fehlerhafte Zusammenspiel der Muskeln kann über den Hüftimpingement Coach wieder berichtigt werden. Das Impingement Kochbuch hilft dir vor allem dabei, akute, chronische sowie stille Entzündungen im Gelenk langfristig aufzulösen und die Schmerzen allmählich zu mildern.

Entzündungen lindern

Entzündungen lassen sich über die Ernährung gezielt beeinflussen. Durch die Einhaltung einiger Richtlinien bei der täglichen Nahrungsaufnahme können somit Entzündungen und Schmerzen gemildert werden. Im Folgenden sind einige Grundprinzipien für eine optimale Ernährung bei Entzündungen und Schmerzen gelistet.

1. Viel Obst und Gemüse

Bei Schmerzen empfiehlt sich besonders der Verzehr von Obst und Gemüse. In diesen Lebensmitteln sind wertvolle Bioflavonoide enthalten, die Entzündungen hemmen. Zudem wird durch einen hohen Anteil an Obst und Gemüse auf dem Speiseplan das C-reaktive Protein gesenkt. Dabei handelt es sich um ein Eiweiß, das für Entzündungen im Körper verantwortlich ist. Zu besonders gut geeigneten Lebensmittel gehören Knoblauch, Erbsen, Zwiebeln, Brokkoli und Heidelbeeren. Des Weiteren sind in Obst und Gemüse wichtige Antioxidantien wie Vitamin C und E enthalten, die als Radikalfänger fungieren. Aber auch Selen und Karotinoide sind in zahlreichen Obst- und Gemüsesorten vertreten.



2. Arachidonsäure meiden

Lebensmittel mit einem hohen Anteil an Arachidonsäure sollten möglichst gemieden werden. Bei dieser Omega 6 Fettsäure handelt es sich um eine Vorstufe zu Entzündungs-Vermittlerstoffen (Prostaglandine, Leukotriene). Sie sind in tierischen Fetten und Eiweißen enthalten. Nachfolgend sind Lebensmittel mit einem hohen Gehalt an Arachidonsäure gelistet:

Fleisch und Fleischerzeugnisse

Milch

Käse

Sahne

Butter

Hühnerei

3. Omega 3 Fettsäuren als Gegenspieler der Arachidonsäure

Während Arachidonsäure möglichst gemieden werden sollte, empfiehlt sich eine verstärkte Aufnahme von Omega 3 Fettsäuren. Diese fungieren als Gegenspieler zur Arachidonsäure und wirken entzündungshemmend. Gute Omega 3 Fettsäure Lieferanten sind unter anderem:

Kaltwasserfische (Hering oder Makrele)

Lein-, Raps- und Walnussöl

4. Reichlich Gewürze und Kräuter

Aus der chinesischen und indischen traditionellen Medizin ist schon lange bekannt, dass Gewürze und Kräuter gegen Entzündungen helfen können. Diese haben einen hohen Gehalt an Antioxidantien, wirken entzündungshemmend, kurbeln den Stoffwechsel und die Fettverbrennung an. Besonders entzündungs- und schmerzhemmend wirken Gewürze und Kräuter wie:

Chili

Zimt

Kurkuma

Ingwer

Oregano

Petersilie

Thymian

Rosmarin

Salbei

Schnittlauch

Basilikum

Koriander

5. Entzündungshemmende Getränke

Bei Schmerzen und Entzündungen haben sich einige Getränke als hilfreich erwiesen. Dazu zählen:

Grüner Tee (enthält Flavonoide, welche entzündungshemmende Eigenschaften besitzen)

Kamillentee (Die enthaltenen ätherischen Öle der Kamille können Entzündungen hemmen)

Ingwertee (Reich an entzündungshemmenden Gingerolen und ätherischen Ölen)



6. Vollkornprodukte

Verzichte möglichst auf stark verarbeitete Lebensmittel und konzentriere dich auf Vollkornprodukte wie Vollkornreis, Vollkornnudeln und Vollkornbrot. Diese sind reich an Spurenelementen, Vitaminen und Ballaststoffen. Zudem weisen diese eine geringe Kaloriendichte auf und sind gut sättigend.

7. Vitamin C, D und E reiche Ernährung

Ernähre dich reich an Vitamin C, D und E. Diese Vitamine wirken besonders entzündungshemmend.

Vitamin D stärkt die Knochen, senkt den Blutdruck und beeinflusst das Immunsystem und die Psyche positiv. Es sorgt zudem für einen Anstieg des Antientzündungsstoffs Interleukin 10. Entzündungen in der Skelettmuskulatur werden durch Vitamin D schneller gelindert, da dieses dabei hilft, verstärkt Mineralstoffe wie Zink, Kupfer, Mangan und Kalzium in die Knochen und Gewebe einzuschleusen. Vitamin D wird etwa zu 80 bis 90 % über die Haut aufgenommen. Es wird mit Hilfe von Sonnenlicht vom Körper selbst produziert. Es gibt nur wenig Lebensmittel, die reich an Vitamin D sind. Zu diesen gehören Fettsische (Aal und Hering), Eigelb und einige Speisepilze. Deshalb empfiehlt sich die zusätzliche Einnahme von Vitamin D als Nahrungsergänzungsmittel in Kapselform.

Vitamin C fördert die Heilung von Narbengewebe, senkt die Cholesterinwerte im Blut und sorgt für festes Zahnfleisch und straffe Haut. Zudem fungiert es als Radikalfänger und bekämpft Bakterien und Viren. Dieser Vitalstoff hat außerdem einen positiven Einfluss auf die Entwicklung des Gelenkknorpels und schützt ihn vor zusätzlichen Veränderungen. Des Weiteren ist er wichtig für die Bildung von Kollagen im Knorpel. Zitronen zählen als der wertvollste Lieferant für Vitamin C. Jedoch gibt es viele Lebensmittel, die einen höheren Gehalt an Vitamin C aufweisen. Dazu zählen beispielsweise Hagebutten, schwarze Johannisbeeren, Paprika, Fenchel, Erdbeeren, Kiwis, Papaya, Blumenkohl und Sanddornbeeren.

Vitamin E mindert Narben auf der Haut, beschleunigt das Haarwachstum und reguliert die Cholesterinwerte im Blut. Zudem hemmt es die Entzündungsfördernde Stoffe (Leukotriene). Zu Vitamin E-reichen Lebensmitteln gehören unter anderem Walnüsse, Mandeln, Vollkornprodukte und Pflanzenöle.



8. Basische Kost

Die Ernährung der Deutschen ist überwiegend sauer. Deshalb empfiehlt es sich, auf basische Lebensmittel zurückzugreifen, um ein ausgeglichenes Säure-Basen-Verhältnis im Körper herzustellen. Mit einer basischen Ernährung kann der Körper viele Mineralien aufnehmen, welche bei der Verwertung von Nährstoffen unterstützen. Dazu zählen Magnesium und Kalium. Diese beiden Mineralstoffe sind für die Bekämpfung von Entzündungen unerlässlich. Magnesium aktiviert den Vitalstoff Vitamin D, welcher für die Linderung von Schmerzen verantwortlich ist. Des Weiteren verhilft basische Kost den Enzymen besser zu arbeiten und die Lebensmittel beim Verdauungsprozess zu spalten. Besonders basische Lebensmittel sind vor allem:

*Gemüse
Kräuter
Pilze
Samen und Kerne
Mandeln
Walnüsse*

9. Mineralstoffe

Auch eine ausreichende Mineralstoffversorgung wirkt Entzündungen entgegen. So hat Magnesium eine entzündungshemmende Wirkung, indem es das C-reaktive Protein hemmt, welches bei Entzündungen eine große Rolle spielt.

10. Abnehmen

Ein erhöhtes Körpergewicht hat zur Folge, dass die Gelenke sehr stark belastet werden. Es kommt zu einer verstärkten Komprimierung der Gelenkknorpel. Diese können ihre Funktion, der Pufferung der einwirkenden Kräfte von außen, nicht mehr erfüllen. Daraus resultiert, dass sich das Gelenk entzündet oder gar der Knorpel langsam abbaut.

Falls du also Übergewicht hast, empfiehlt es sich, ein paar Pfunde zu verlieren, um die Gelenke wieder zu entlasten. Plane also eine Diät mit einem kleinen Kaloriendefizit ein und ernähre dich hauptsächlich von Lebensmitteln mit einer geringen Kaloriendichte.



APFEL HIRSE PORRIDGE

Mit Chia, Hanf & Zimt

Zubereitung

- 1 Hirse in ein engmaschiges Sieb geben und unter kaltem, fließendem Wasser gründlich abbrausen. Mit 150 ml Wasser und der Kokosmilch zum Kochen bringen. Einige Minuten bei niedriger Hitze quellen lassen.
- 2 Währenddessen Die Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in Scheiben schneiden. Mit etwas Honig in einem beschichteten Topf leicht bräunen.
- 3 Hirsebrei und Äpfel in Schalen anrichten und mit Zimt bestreuen.

Zutaten für 2 Portionen

120 g Hirse (ganze Körner)
150 ml Kokosmilch
2 Äpfel
2 EL Chiasamen
2 EL Hanfsamen
1 TL Zimt

Zubereitungszeit
20 Minuten

Nährwert pro Portion

1165 kcal/4876 kJ
29,1 g Eiweiß
55,8 g Fett
133,1 g Kohlenhydrate
32,3 g Ballaststoffe
2,6 mg Vitamin E
33,2 mg Vitamin C
860,7 mg Kalzium

FJORD SCHNITTE

mit Räucherlachs

Zubereitung

- 1 Den Frischkäse mit dem Meerrettich und etwas Pfeffer glatt rühren. Die Brotscheiben großzügig damit bestreichen. Die Zwiebel in dünne Scheiben schneiden und auf dem Frischkäse verteilen.
- 2 Den Lachs auf die Brotscheiben legen, mit etwas Dill garnieren und nach Geschmack salzen.
- 3 Die Margarine in der Pfanne erhitzen und die Brote vorsichtig für ca. 2 Minuten anrösten.

Zutaten für 2 Portionen

4 Scheiben Roggen-Vollkornbrot
100 g Räucherlachs
2 EL Frischkäse
1 TL Meerrettich
1 TL Margarine
1 kleine rote Zwiebel
Pfeffer & Salz
Dill

Zubereitungszeit
10 Minuten

Nährwert pro Portion

818 kcal/3426 kJ
34,6 g Eiweiß
32,9 g Fett
84 g Kohlenhydrate
25,2 g Ballaststoffe
0,2 mg Vitamin E
12,7 mg Vitamin C
45,6 mg Kalzium





GREEN SMOOTHIE

Kurkuma & Ingwer

Zubereitung

- 1 Grünkohl waschen und abtrocknen. Den Apfel waschen, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Die Banane schälen und grob in Scheiben schneiden.
- 2 Den Grünkohl mit Stab- oder Standmixer pürieren, nacheinander Apfel, Banane, Walnüsse und Chiasamen hinzugeben.
- 3 Zuletzt mit ca. 175 ml Wasser auffüllen, Kurkuma und Leinöl hinzugeben und erneut mixen, bis eine dickflüssige Konsistenz entsteht.

Tipp: Walnüsse wirken besonders entzündungshemmend. Außerdem liefern sie mehrfach ungesättigte Fettsäuren und enthalten viel Vitamin E.

Zutaten für 1 Portion

2 Handvoll Grünkohl
1/2 Apfel
1/2 Banane
6 Walnusshälften
1 EL Kurkuma
1 EL Leinöl
1 EL Chiasamen

Zubereitungszeit
10 Minuten

Nährwert pro Portion

452 kcal/1893 kJ
10,5 g Eiweiß
26,9 g Fett
35,2 g Kohlenhydrate
12,9 g Ballaststoffe
3,5 mg Vitamin E
93,5 mg Vitamin C
288,6 mg Kalzium

FOLIENKARTOFFEL

mit Kräuterquark

Zubereitung

- 1 Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Die Kartoffeln unter kaltem Wasser gründlich waschen und abbürsten. Alufolie mit Olivenöl bestreichen und die Kartoffeln einzeln mit einem Stückchen Rosmarin und einem Zweig Thymian einwickeln.
- 2 Die Päckchen auf einem Backblech auf der mittleren Schiene in den Ofen schieben und ca. 40-60 Minuten backen. Mit einem Holzspießchen die Konsistenz prüfen: Kann man problemlos hineinstecken sind sie gar.
- 3 Die Schale der Zitrone abreiben (Achtung: Bio oder zum Verzehr geeignet!) und den Saft der Zitrone auspressen. Den Zitronensaft mit dem Quark verrühren, bis eine cremige Masse entsteht.
- 4 Knoblauch, Zwiebel und Schnittlauch fein hacken und gemeinsam mit einer Prise Kurkuma unter die Quarkmasse rühren. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.
- 5 Die Kartoffeln längs aufschneiden und mit der Quarkmasse füllen.

Zutaten für 4 Portionen

4 große, festkochende Kartoffeln
500 g Quark
2 Zweige Rosmarin
4 Zweige Thymian
2 Knoblauchzehen
1 kleine rote Zwiebel
1 Zitrone
Kurkuma
Salz & Pfeffer
Olivenöl
etwas Schnittlauch

Zubereitungszeit
40 Minuten

Nährwert pro Portion

1118 kcal/4680 kJ
72,4 g Eiweiß
54 g Fett
90,1 g Kohlenhydrate
11,5 g Ballaststoffe
4,8 mg Vitamin E
131,7 mg Vitamin C
543,2 mg Kalzium





KARTOFFELSUPPE

mit Knoblauch

Zubereitung

- 1 Die Knoblauchzehen aus der Knolle lösen und durch die Knoblauchpresse drücken. Die Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden.
- 2 Das Olivenöl erhitzen und den Knoblauch darin andünsten. Er sollte nicht braun werden, sonst schmeckt er bitter. Nun die Kartoffelwürfel dazugeben und mit Brühe angießen.
- 3 Die Suppe bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten köcheln lassen. Währenddessen Schnittlauch waschen, trocknen und in schmale Röllchen schneiden und hinzugeben.
- 4 Die Suppe mit Stab- oder Standmixer pürieren. Die Sojamilch zugießen und das ganze kurz erwärmen. Nach Geschmack salzen und pfeffern und mit etwas Petersilie anrichten.

Zutaten für 4 Portionen

3 Kartoffeln
600 ml Gemüsebrühe
400 ml Sojamilch
2 Knollen Knoblauch
1 Bund Schnittlauch
2 EL Olivenöl
Petersilie
Salz & Pfeffer

Zubereitungszeit
40 Minuten

Nährwert pro Portion

665 kcal/2785 kJ
24,4 g Eiweiß
39,4 g Fett
57,6 g Kohlenhydrate
7,2 g Ballaststoffe
5,4 mg Vitamin E
84,1 mg Vitamin C
1454,2 mg Kalzium

GEMÜSEPFANNE

mit Walnussauce

Zubereitung

- 1 Die Chilischote entkernen und in feine Stückchen hacken. Aus Olivenöl, Chili, Salz und Oregano eine Marinade anrühren.
- 2 Das Gemüse waschen, in große Würfel schneiden, mit der Marinade vermengen und in der Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten gut durchbraten.
- 3 Währenddessen für die Walnussauce die Schale der Zitrone abreiben (Achtung: Bio oder zum Verzehr geeignet!). Die restliche Zitrone auspressen, die Knoblauchzehe schälen und gemeinsam mit den Walnüssen fein hacken.
- 4 Olivenöl, Zitronensaft und Abrieb der Schale gemeinsam mit Knoblauch, Kurkuma, Salz und Pfeffer, und gehackten Walnüssen mit Stab- oder Standmixer gut vermengen.
- 5 Die Gemüsepfanne in tiefen Tellern anrichten und nach Geschmack mit der Sauce übergießen.

Zutaten für 4 Portionen

1 Aubergine	Für die Sauce
1 Zucchini	1 Zitrone
1 rote Paprika	1 Knoblauchzehe
1 gelbe Paprika	10g Walnüsse
1 Fenchelknolle	4 EL Olivenöl
1 TL Oregano	1 TL Kurkuma
1 Chilischote	Salz & Pfeffer
2 EL Olivenöl	
Salz & Pfeffer	

Zubereitungszeit
25 Minuten

Nährwert pro Portion

551 kcal/2308 kJ
17,8 g Eiweiß
31,5 g Fett
38,6 g Kohlenhydrate
21,7 g Ballaststoffe
10,2 mg Vitamin E
611,2 mg Vitamin C
2717,3 mg Kalzium





STUDENTENFUTTER

Entzündungs-Schutzschild

Zubereitung

1 Die Zutaten vermischen und zur Aufbewahrung in ein luftdichtes Gefäß geben. Dazu eignen sich z.B. Einmachgläser oder Vorratsdosen mit Vakuum-Verschluss.

Zutaten für 1 Portion

1 Handvoll Mandeln
1 Handvoll Walnüsse
1 Handvoll Sojakerne (geröstet)
1 Handvoll Sonnenblumenkerne
1 Handvoll Rosinen

Zubereitungszeit
5 Minuten

Nährwert pro Portion

813 kcal/3402 kJ
33,9 g Eiweiß
60 g Fett
30,8 g Kohlenhydrate
12,8 g Ballaststoffe
21,5 mg Vitamin E
2,5 mg Vitamin C
1971 mg Kalzium

QUINOA-KEKSE

für unterwegs

Zubereitung

- 1 Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die trockenen Zutaten gut miteinander vermischen.
- 2 Den Honig in einem Topf auf niedriger Hitze erwärmen. Die Mischung der anderen Zutaten hinzugeben und noch einmal gründlich verrühren.
- 3 Ein Backblech mit Backpapier auslegen und kleine Kleckse des Keksteigs darauf verteilen (mit Löffeln oder Fingern).
- 4 Die Kekse im Backofen ca. 10 Minuten backen und danach auf einem Gitter auskühlen lassen.

Tipp: Knusprige Geheimzutaten wie Mandeln, Kürbiskerne oder Sesam können jederzeit hinzugefügt werden (ca. 20g je Mischung).

Zutaten für 30 Kekse

200g Honig
100g Quinoa-Flocken
100g Buchweizenmehl
20g Chiasamen
1 TL Zimt

Zubereitungszeit
30 Minuten

Nährwert pro Portion

1480 kcal/6196 kJ
30,6 g Eiweiß
15,1 g Fett
292,3 g Kohlenhydrate
17,1 g Ballaststoffe
0,1 mg Vitamin E
5,1 mg Vitamin C
298 mg Kalzium





AVOCADO-SCHNITTE

mit Apfelspalten

Zubereitung

- 1 Das Brot knusprig toasten. Währenddessen die Avocado schälen, entsteinen, Spalten schneiden und beiseite legen.
- 2 Den Apfel waschen, entkernen und in schmale Spalten schneiden. Die Apfel- und Avocadospalten mit dem Saft der halben Zitrone beträufeln.
- 3 Das Brot nach Geschmack mit Apfelscheiben, Avocado oder beidem belegen und kräftig salzen und pfeffern.

Tipp: Wer es etwas cremiger mag, zerdrückt einen Teil der Avocado, vermischt ihn mit etwas Frischkäse und Zitronensaft und benutzt die Creme als Aufstrich.

Zutaten für 1 Portion

2 Scheiben Vollkornbrot (Dinkel/Roggen)
1 Avocado
1 Apfel
1/2 Zitrone
Chiasamen
Salz & Pfeffer

Zubereitungszeit
10 Minuten

Nährwert pro Portion

795 kcal/3327 kJ
12,9 g Eiweiß
37,1 g Fett
67,3 g Kohlenhydrate
25,4 g Ballaststoffe
5,2 mg Vitamin E
36,4 mg Vitamin C
172,6 mg Kalzium