

## Ganz leicht zubereitet....

Ihre Patienten/innen fragen Sie als Therapeutin/Therapeuten nach Gerichten, die sie ganz einfach und schnell zubereiten können? Wir haben hier ein paar Tipps!

### Avocado-Puten-Salat (Angaben pro Portion)

100g Salat nach Wahl  
100g Kirschtomaten  
½ Avocado  
1 Portion Putenbrustfilet  
1 EBl. Öl  
Salz  
Pfeffer  
2 Tl. Balsamico-Essig

**Zubereitung:**  
Salat waschen und in mundgerechte Stück rupfen/schneiden. Tomaten je nach Größe halbieren oder vierteln. Avocadokern entfernen. Avocadohaut und Fruchtfleisch voneinander trennen und in kleine Stücke schneiden. Fleisch waschen, trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden. In einer beschichteten Pfanne mit etwas Öl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Balsamico-Essig mit Salz und Pfeffer mischen, ½ EBl. Öl dazugeben. Salat, Fleisch, Tomaten Avocado und Vinaigrette vermengen und anrichten. Wer es knackig mag, kann noch einige Nüsse darüber geben.

Dazu schmeckt ggf. Knäckebrot.

Alternative zur Pute: Huhn/Hähnchen oder geräucherte Forelle.

### Hirse Risotto mit Mango: (Angaben pro Portion)

100 ml fettarmem Milch (1,5%)  
40g Hirse  
2 EBl. Joghurt (3,5%)  
1 Tl. Honig oder Agavendicksaft  
1 Tl. Zimtpulver  
1/2 Mango  
1 Orange  
1 Tl. Pistazienkerne

**Zubereitung:**  
Die Milch in einem Topf aufkochen. Die Hirse zugeben und bei schwacher Hitze 20 Min. quellen lassen. Den Topf mit der Hirse beiseite stellen und einige Minuten abkühlen lassen. Den Joghurt, Honig /Agavendicksaft und Zimt unterrühren.

Mango links und rechts vom Stein durchschneiden. Das Fruchtfleisch von der Schale lösen und klein schneiden. Die Orange schälen, dabei auch die weiße Haut vollständig entfernen. Die Fruchtsegmente mit einem Messer zwischen den Trennhäuten ausschneiden. Mangostücke und Orangenfilets unter die Creme heben und mit Pistazien bestreuen.

**Tipp:**  
Das Risotto kann man gut am Abend zuvor vorbereiten und am nächsten Tag mit frischen Früchten oder Rosinen verfeinern. Bürotauglich!



## Wussten Sie, dass.....

**Weißer Tee: Der Extrakt des pflanzlichen Aufgusses behindert nicht nur die Bildung neuer Fettzellen sondern unterstützt auch den Fettabbau in den vorhandenen reifen Fettzellen.**

<http://gesuender-abnehmen.com/abnehmen-tipps/weisser-tee-fettzellen.html>

**Radieschen gelten als Geheimwaffe gegen Pilze und Bakterien**

<http://www.lifeline.de/ernaehrung-fitness/gesund-essen/radieschen-klein-rot-scharf-und-so-gesund-id107189.html#ixzz3jdc0BxZ>

**Müsli selbst zubereitet enthält deutlich weniger Zucker. So stecken zum Beispiel in 100 g vieler Früchte-Müslis im Schnitt 36 g Zucker, das sind 12 Stück Würfelzucker**

<http://www.br.de/fernsehen/bayerisches-fernsehen/sendungen/gesundheit/themenuebersicht/ernaehrung/muesli-zucker-gesundheit100.html>

