



Gesund ins
neue Jahr

Länger gesund leben

Wie wir mit unserer Ernährung
die biologische Uhr zurückdrehen
können

In acht Wochen drei Jahre jünger – *geht das?*

Sie möchten sich rundum wohlfühlen, fit und leistungsstark sein? Je älter wir werden, umso mehr sollten wir auf unseren Körper achten. Dafür reicht es, an kleinen Stellschrauben zu drehen.

Glücklicherweise erforschen Wissenschaftler die Prozesse der Zellalterung. Und sie haben eine gute Nachricht für uns: Wir können Einfluss darauf nehmen, wie schnell unsere Zellen altern, also wie gut unser Körper die Zellen erneuert, repariert und gesund hält.

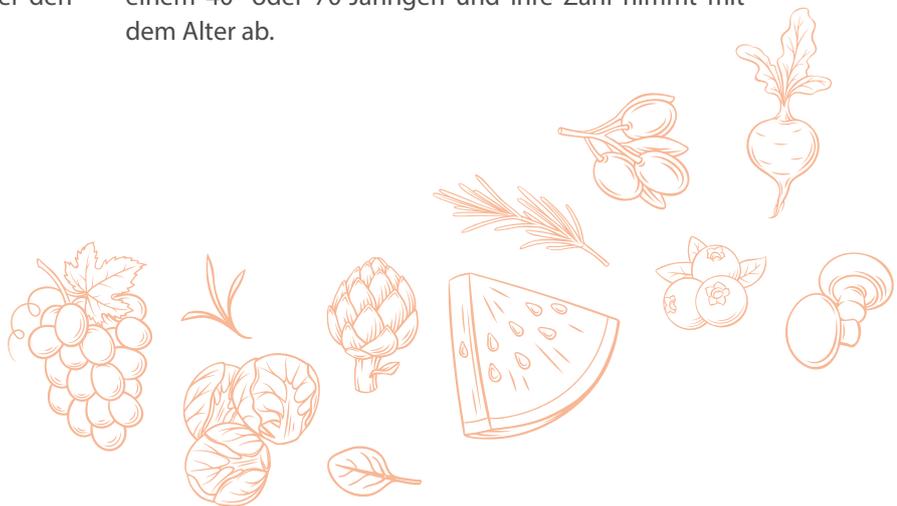
Die Grundlage für dieses Handbuch ist eine aktuelle Studie der US-Forscherin Dr. Kara Fitzgerald, die mit ihrem Team am Institute of Functional Medicine untersucht, welche Ernährung und Lebensmittel unsere biologische Uhr zurückdrehen können. Das Ergebnis klingt zu schön, um wahr zu sein: **In acht Wochen konnten die männlichen Teilnehmer ihr biologisches Alter um drei Jahre reduzieren, bei den Frauen waren es sogar über vier Jahre.** Die Biologie dahinter stützt sich auf die vielen Erkenntnisse der letzten Jahre über den Alterungsprozess und das biologische Alter.

Was ist das biologische Alter?

Unser Datum im Ausweis, also unser chronologisches Alter, kann von unserem biologischen Alter abweichen. Letzteres beschreibt, in welchem Zustand sich unser Körper, unsere Zellen, befinden. Wir können theoretisch 60 Jahre alt sein, biologisch aber erst 50 – und umgekehrt.

Die Forscher haben näher untersucht, was in unserem Körper geschehen muss, um unsere biologische Uhr jung zu halten bzw. sogar zurückzudrehen.

Das biologische Alter können Forscher dabei anhand sogenannter „Methylgruppen“ errechnen, die sich auf unserem Erbgut befinden. Je nachdem, wie sie sich auf unserer DNA verteilen, ist dies ein Indikator für unser biologisches Alter. Entdeckt wurde diese „biologische Uhr“ bereits 2014 vom deutsch-amerikanischen Wissenschaftler Steven Horvath – und als Sensation gefeiert. Horvath erkannte Muster: Bei einem Kind sind die Methylgruppen anders verteilt als bei einem 40- oder 70-Jährigen und ihre Zahl nimmt mit dem Alter ab.



Notizen

.....

.....

.....

Das Ergebnis der Studie:

Die richtige Ernährung macht uns jünger

Die Teilnehmer der Studie aßen über acht Wochen nach einem speziellen Speiseplan. Außerdem sollten sie zwischen 19 und 7 Uhr eine Esspause einhalten. Ihre besonders pflanzenbetonte, gemüsereiche Ernährung wurde dabei mit wichtigen Mikronährstoffen ergänzt. Ein mindestens 7-stündiger Schlaf und 30 Minuten Aktivität am Tag gehörten ebenfalls zum Programm.

Es sind weitere Studien erforderlich, um die Prozesse noch näher zu verstehen. Doch: **Dies ist ein bedeutender wissenschaftlicher Nachweis, wie wir mit einer gesunden Ernährung unsere biologische Uhr – und damit unseren Körper – jung halten können.** Zudem belegen bereits zahlreiche Studien den präventiven Effekt einer gesunden Ernährung.

Epigenetik: Wie unser Lebensstil unsere Gene mitbeeinflusst

Heute weiß man, dass unsere Gene nur zu etwa 10 bis 20 Prozent bestimmen, wie wir altern. Den entscheidenden Einfluss haben wir selbst mit unserem Lebensstil. Unsere Gene kann man sich so vorstellen: Zum Abrufen der Informationen (z. B. zum Bilden neuer, gesunder Zellen) werden kleine epigenetische Helfer benötigt, die schon erwähnten Methylgruppen. Ihre Aufgabe ist es, stets die richtigen Gene an- und auszuschalten. Was wir essen und auch unser Lebensstil nehmen dabei eine bedeutende Rolle ein.

„Jungbrunnen“ - Speiseplan

Aus Studien wissen wir bereits, welche Lebensmittel Menschen essen, die ein besonders hohes Alter erreichen. Obwohl die Regionen und Essgewohnheiten dieser Menschen unterschiedlich sind, basiert ihre Ernährung auf den gleichen Elementen:



- Möglichst viele frische, unverarbeitete Lebensmittel
- Fermentiertes
- Möglichst regional und saisonal
- Pflanzenbetont und gemüsereich und damit reich an Ballaststoffen
- Eine gute Mikronährstoffversorgung durch eine vielfältige Ernährung
- Nicht zu viel essen
- Auf gute Qualität setzen

Mit Lebensmitteln, die auf diesen Elementen basieren, hat Dr. Kara Fitzgerald den Speiseplan für ihre Studie zusammengestellt. Besonderen Wert legte sie dabei darauf, dass alle Nährstoffe enthalten sind, die die Funktion der Methylgruppen unterstützen. Das heißt **Nährstoffe, die unseren Körper so versorgen, dass er weiterhin in der Lage ist, die richtigen Gene an- und die falschen auszuschalten, gesunde Zellen zu bilden und krankmachende zu unterbinden.** Sogenannte Methylgruppenspendender wie Folsäure, Vitamin C und D, Vitamin B12, Niacin, Magnesium, Vitamin B6 und B2 sowie Zink liefern unserem Körper die Nährstoffe, die er zum Aufbau der Methylgruppen benötigt.* Auch **sekundäre Pflanzenstoffe** zählt Kara Fitzgerald zu den entscheidenden Bausteinen einer gesunden Ernährung.

- Auf dem täglichen Speiseplan stehen vor allem Pflanzenpower, hochwertiges Eiweiß, gesunde Öle, Nüsse und Samen.
- Eine gute, ausgewogene Versorgung mit allen wichtigen Mikronährstoffen ist Voraussetzung.
- Balance ist der Schlüssel: Die ausgewogene, ganzheitliche Versorgung mit allen Nährstoffen hält uns gesund und jung.

* <https://www.drkarafitzgerald.com/2022/02/15/epinutrients-make-food-your-medicine/>

Der Ernährungsplan

Bei dieser Liste handelt es sich um den Speiseplan aus Kara Fitzgeralds Studie. Wählen Sie täglich einige dieser Lebensmittel als Ergänzung für Ihren Speiseplan aus – gerne auch mehr als angegeben. Natürlich können Sie die Liste mit weiteren nährstoffreichen Lebensmitteln ergänzen, z. B. mit Sesamöl, Leinöl etc.

2 Handvoll grünes Gemüse	Spinat, Grünkohl, Mangold, herbe Salate wie Löwenzahn oder Rucola, Kräuter gerne roh verzehrt, da z. B. Folsäure hitzeempfindlich ist (kein Eisberg oder anderer Zuchtsalat)
2 Handvoll Kreuzblütler	Brokkoli, Blumenkohl, Pak Choi, Rucola, Rosenkohl, Grünkohl, Blattkohl, Brunnenkresse, Kresse, Chinakohl, Rotkohl
3 Handvoll buntes Gemüse	Saisonales und regionales Gemüse Ihrer Wahl
1 Handvoll Rübengemüse	Rote Bete, Mangold – auch die Blätter
4 EL Kürbiskerne	Auch als Mus z. B. in Müsli oder Joghurt
4 EL Sonnenblumenkerne	Auch als Mus z. B. in Müsli oder Joghurt
2 Methylgruppenspender extra	Wählen Sie aus: <ul style="list-style-type: none">• 1 Handvoll Beeren• 1 Handvoll Pilze• ½ TL Rosmarin• ½ TL Kurkuma• 1 Knoblauchzehe• 2 Tassen grüner Tee (10 Minuten Ziehzeit)• 3 Tassen Oolong-Tee (10 Minuten Ziehzeit)
170 g hochwertiges Eiweiß	Bio-Qualität, grasgefüttert, ohne Hormone und Antibiotika, z. B. Bio-Geflügel oder Fisch aus artgerechtem Fang
2 Handvoll Früchte	Möglichst saisonal und regional sowie zuckerarm wie Beeren, Aprikosen, Äpfel

Notizen

.....

.....

.....

.....



Zusätzlich:

- **Eier:** als nährstoffreiches Extra gerne ein Bio-Ei am Tag (5–10 pro Woche)
- **Fette:** abwechselnd verschiedene Öle, z. B. Leinsamen- und Kürbiskernöl für die kalte Küche, Olivenöl zum Braten
- Nährstoffreiche Ergänzung aus **Gemüse, Obst** und **Kräutern**
- **8 Gläser Wasser**
- **Essenspause:** zwischen 19 und 7 Uhr
- **Meiden:** Zucker, Milch, Kunststoffverpackungen

LaVita

1–2 EL LaVita unterstützen Ihre Ernährung täglich nach dem Vorbild der Natur mit allen wichtigen Vitaminen und Spurenelementen.



Die richtigen Nährstoffe in der richtigen Menge

Ob Nährstoffe wirken, hängt auch von der richtigen Menge ab. Kara Fitzgeralds Studie zeigt: Eine ausgewogene Ernährung mit allen wichtigen Mikronährstoffen beeinflusst das Altern und damit unsere Epigenetik positiv. Dabei kommt es darauf an, nicht zu viel und nicht zu wenig von bestimmten Stoffen zu sich zu nehmen. Ein weiterer wichtiger Aspekt: Mikronährstoffe wirken zusammen am besten, sie ergänzen sich und es ergeben sich Synergieeffekte. Die wichtigsten Stellschrauben für eine gute Versorgung beschreibt Kara Fitzgerald auf ihrer Website daher so:*

- Bei Mikronährstoffen kommt es auf die richtige Kombination und die richtige Menge an. Das Vorbild: Echte Lebensmittel mit der ganzen Vielfalt an Mikronährstoffen und sekundären Pflanzenstoffen.
- Eine ausreichende Versorgung ist durch eine Dosierung nach der Orthomolekularen Medizin gesichert.
- Die gesunde Ernährung bei Bedarf mit allen wichtigen Vitaminen und Spurenelementen zu unterstützen, ist effektiv.



Wenn wir Nährstoffe isolieren, verlieren wir die synergistischen Effekte zwischen den zahlreichen Bausteinen gesunder Lebensmittel.

Dr. Kara Fitzgerald

* <https://www.drkarafitzgerald.com/2022/02/15/epinutrients-make-food-your-medicine/>

Jung bleiben –

so beeinflussen Sie Ihre Epigenetik

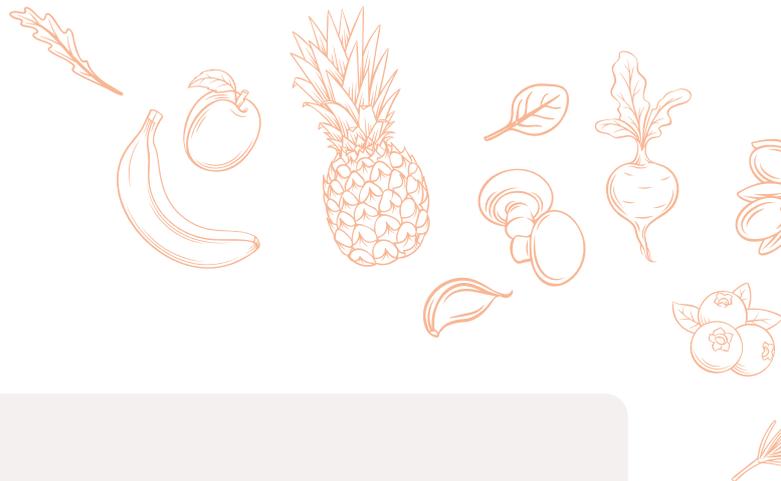
Die Epigenetik beschreibt den Einfluss, den unser Lebensstil sowie Umweltfaktoren auf unsere Zellen und Gene haben. Sie können Ihr Epigenom täglich mit einfachen Maßnahmen positiv beeinflussen.



- Reichlich grünes Gemüse, Kreuzblütler, Rüben, Nüsse und Samen, Gewürze und hochwertige Proteine in der Ernährung.
- Sorgen Sie für eine ausreichende Versorgung mit allen wichtigen Mikronährstoffen aus einer gesunden Ernährung. LaVita unterstützt Sie dabei täglich.
- Sorgen Sie für täglichen Ausgleich und Pausen.
- Meiden Sie Pestizide, Kunststoffe (z. B. für Lebensmittelverpackungen) und Umweltgifte aller Art.
- Meiden Sie Zucker und naschen Sie lieber ein Stückchen dunkle Schokolade. Dauerhaft hohe Blutzuckerspiegel sind ein epigenetischer Negativ-Faktor.
- Ausreichend Schlaf (mind. 7 Stunden)
- 30 Minuten Aktivität am Tag



- Hochverarbeitete Lebensmittel
- Unausgewogene, einseitige Ernährung
- Dauerstress ohne Ausgleich
- Ständige Belastung durch Umweltgifte, Weichmacher in Kunststoffen oder Verpackungen sowie pestizidreiche Lebensmittel
- Dauerhaft hoher Blutzuckerspiegel durch Weißmehl, Zucker, ungesunde Snacks oder minderwertige, verarbeitete Lebensmittel
- Täglicher Schlafmangel
- Bewegungsmangel, viel Sitzen



Notizen

.....

.....

.....

.....

Einfache Rezepte - für Ihren „Jungbrunnen“-Speiseplan

Wir haben Ihnen als Anregung einige Rezepte zusammengestellt, die Sie einfach in Ihren Alltag integrieren können.



© Leslie Crow/offset.com

12 leckere Rezepte,
die eine ausgewogene Ernährung unterstützen



© NewAfrica/AdobeStock.com

Frühstück

Kokos-Chiapudding mit Blaubeeren

Zutaten für 2 Portionen:

- 400 ml Kokosmilch oder andere (Pflanzen-)Milch
- 40 g Chiasamen
- 2 TL Ahornsirup
- 2 EL Kokosraspeln
- ½ TL Vanilleextrakt
- 100 g Kokosjoghurt
- 3 EL Blaubeeren
- 2 EL Granola/Müsli oder Haferflocken
- 2 EL Kokoschips
- Minze
- Optional: 1 TL Matchapulver

1

Kokosmilch, Chiasamen, Ahornsirup, Kokosraspeln, Matchapulver und Vanilleextrakt in einem Glas gut verrühren.

2

Mit einem Deckel verschließen und für mindestens 2 Stunden im Kühlschrank kaltstellen.

3

Nach 2 Stunden den Pudding aus dem Kühlschrank nehmen und nochmals gut umrühren.

4

Den Kokosjoghurt auf zwei Gläser aufteilen und den Chiapudding draufgeben. Mit frischen Blaubeeren, Granola, Kokoschips und Minze garnieren.



Tipp: Sie können den Chiapudding prima am Vorabend zubereiten, über Nacht im Kühlschrank quellen lassen und ihn dann zum Frühstück genießen.



Frühstück

Kürbis-Porridge mit Haselnuss

Zutaten für 2 Portionen:

- 400 ml Pflanzenmilch
- 100 g zarte Haferflocken
- 50 g Haselnüsse, gehackt
- 30 g Dattelsucker
- 2 TL Pumpkin Spice bzw. Gewürze wie Zimt, Ingwerpulver, Muskatnuss, Nelke
- 250 g Kürbispüree

Toppings:

- Obst (frisch oder TK)
- Nüsse und Nussmus
- Samen (Leinsamen, Chiasamen, Sesam)
- Kokosjoghurt

1

Pflanzenmilch in einem Topf aufkochen. In der Zwischenzeit Haferflocken, Haselnüsse, Dattelsucker und Gewürze in einer Schüssel vermengen.

2

Sobald die Pflanzenmilch kocht, den Topf vom Herd nehmen und die trockenen Zutaten mit einem Schneebesen einrühren. Zum Schluss das Kürbispüree einrühren.

3

Die Hitze herunterstellen und alles für wenige Minuten leicht köcheln lassen. Je länger, desto mehr dickt es an.

4

Porridge auf zwei Schalen verteilen und mit Toppings nach Wahl garnieren.



© OlgaMiltsova/AdobeStock.com

Frühstück

Smoothie-Bowl mit Blaubeeren

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Bananen, reif
- 200 g TK-Blaubeeren
- 300 g Kokosjoghurt
- 4 EL zarte Haferflocken
- 4 EL Hafer- oder Kokosmilch
- Optional: 1 EL Ahornsirup

Toppings:

- Obst der Saison
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 2 EL Chiasamen
- 2 EL Granola

1

Bananen schälen, grob würfeln und in einen Rührbecher geben. Blaubeeren, Haferflocken, Kokosjoghurt, Hafermilch und Ahornsirup zugeben und fein pürieren.

2

Auf zwei Schüsseln verteilen und mit Toppings garnieren.



© DanielaBaumann/AdobeStock.com

Aufstrich

Rote-Bete- Aufstrich

Zutaten für 1 Glas:

- 2 Rote Bete (gegart)
- 1 kleine Dose Kichererbsen (140 g)
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 EL Tahin (Sesammus)
- 2 EL Olivenöl
- Saft ½ Zitrone
- ¼ TL Kreuzkümmel
- Salz, Pfeffer

1

Alle Zutaten in einen Mixer oder eine Küchenmaschine geben und pürieren, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2

Den Aufstrich in ein Glas füllen, luftdicht verschließen und kühl lagern.



© Yulia Furman/AdobeStock.com

Aufstrich

Sonnenblumenbutter

Zutaten für 1 Glas:

- 250 g Sonnenblumenkerne
- Optional: 1 Prise Salz
- Optional: ¼ TL Vanillepulver

- 1 Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie anfangen zu duften.
- 2 Alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einer cremigen Masse pürieren.
- 3 In ein verschließbares Glas geben und im Kühlschrank aufbewahren.

 **Tipp:** Sonnenblumenbutter können Sie wie herkömmliche Butter aufs Brot streichen. Der Aufstrich passt zu süßem und herzhaftem Belag. Sie haben keinen Mixer? Sonnenblumenbutter ist in der Drogerie oder im Bioladen im Regal mit Nussmus zu finden.



Hauptgericht

Spinat-Kohlrabi-Puffer mit Soja-Dip

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Kohlrabi
- 1 große Kartoffel
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Handvoll frische Spinatblätter
- 2 Bio-Eier
- 3–4 EL Hafermehl (alternativ zarte Haferflocken)
- ½ TL Salz, Pfeffer
- Muskat
- Olivenöl

Für den Dip:

- 250 g Sojajoghurt oder -quark
- 1 Handvoll frische gemischte Kräuter, z. B. Rosmarin, Petersilie, Kresse, Salbei
- Salz, Pfeffer

1

Die Kohlrabi und Kartoffel grob raspeln. Die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Die Spinatblätter in Streifen schneiden. Das Gemüse mit Eiern, Hafermehl und Gewürzen in eine Schüssel geben und alles gut vermengen.

2

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Pufferteig esslöffelweise hineingeben und von jeder Seite braun braten.

3

Für den Dip den Sojajoghurt/-quark mit Kräutern und Gewürzen verrühren und zu den Puffern servieren.



Hauptgericht

Grünes Shakshuka

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 dünne Stange Lauch
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 500 g TK-Blattspinat (alternativ frischer Spinat)
- 100 ml Wasser oder Gemüsebrühe
- 1 Prise Kreuzkümmel
- Salz, Pfeffer
- 3–4 Eier
- Einige Stiele frische Kräuter, z. B. Rosmarin, Koriander, Petersilie

1

Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Den Lauch in Ringe schneiden. Das Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und die Lauchringe und den gehackten Knoblauch darin 3 Minuten andünsten. Den Spinat sowie Wasser oder Gemüsebrühe hinzufügen. Aufkochen und ca. 8 Minuten garen. Evtl. noch etwas Wasser hinzufügen. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen.

2

Wenn der Spinat gar und die Brühe fast verkocht ist, für jedes Ei eine Mulde ins Gemüsebett formen. Jeweils ein Ei hineingeben. Im Ofen 8–10 Minuten garen, bis die Eier gerade eben gestockt sind.

3

Herausnehmen und mit frischen Kräutern bestreut servieren. Dazu passt eine Scheibe Vollkornbrot.



Hauptgericht

Blumenkohl- Kurkuma-Curry

Zutaten für 2 Portionen:

- 120 g (Vollkorn)reis, Quinoa oder Buchweizen
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Ingwer, gehackt
- 1 Stück Kurkuma, (1–2 cm), gehackt
- 3 EL Tomatenmark
- 1 EL Currypulver
- 150 ml Wasser
- 200 ml Kokosmilch
- 300 g kleine Blumenkohlröschen (ca. 1 kleiner Kopf)
- 1 Möhre
- Salz
- 3 EL Erdnüsse
- Etwas frischen Koriander oder Petersilie

1

Den Reis waschen und nach Packungsanweisung in einem Topf garen.

2

Für das Curry das Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Ingwer und Kurkuma unter Rühren 1 Minute mitbraten. Das Tomatenmark einrühren. Mit Currypulver bestäuben und mit Wasser und Kokosmilch ablöschen.

3

Die Blumenkohlröschen und die in Scheiben geschnittene Möhre in die Sauce geben und ca. 8 Minuten köcheln lassen. Nach Belieben mit Salz abschmecken.

4

Den Reis mit Blumenkohl-Kurkuma-Curry, Erdnüsse und Kräutern bestreut servieren.



© Annapustynnikova/AdobeStock.com

Salat

Rotkohlsalat

einfach & lecker

Zutaten für 2 Portionen:

- 350 g Rotkohl
- 1 Möhre
- 1 rote Paprika
- Optional: 1 Apfel
- ½ TL Salz
- 1 TL Honig
- 2 EL Apfelessig naturtrüb
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Senf
- 1 Handvoll gemischte Kräuter, z. B. Petersilie und Rosmarin
- 2 EL Sesam
- Pfeffer

1

Rotkohl, Möhre und Paprika sowie optional den Apfel in sehr feine Streifen schneiden oder raspeln. In eine Schüssel geben und mit Salz bestreuen. Mit den Händen durchkneten, bis das Gemüse weicher ist.

2

Das Dressing aus Honig, Apfelessig, Olivenöl und Senf zusammenrühren und über das Gemüse geben. Alles gut vermengen, die Kräuter und den Sesam zufügen und mit Salz und Pfeffer würzen.

3

Nach Möglichkeit eine Stunde (oder länger) ziehen lassen.



© Fahrwasser/AdobeStock.com

Salat

Grünkohl-Quinoa

Zutaten für 2 Portionen:

- 160 g Quinoa
- 200 g zarte Grünkohlblätter
- 1 EL Apfelessig
- 1 TL Honig
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 3 EL getrocknete Cranberries
- 3 EL Mandelblättchen

1

Quinoa nach Packungsanweisung garkochen. In der Zwischenzeit die Stängel vom Grünkohl entfernen.

2

Den Apfelessig, mit Honig, Olivenöl und etwas Salz und Pfeffer verrühren. Das Dressing mit den Grünkohlblättern und Cranberries in eine Schüssel geben und vermengen.

3

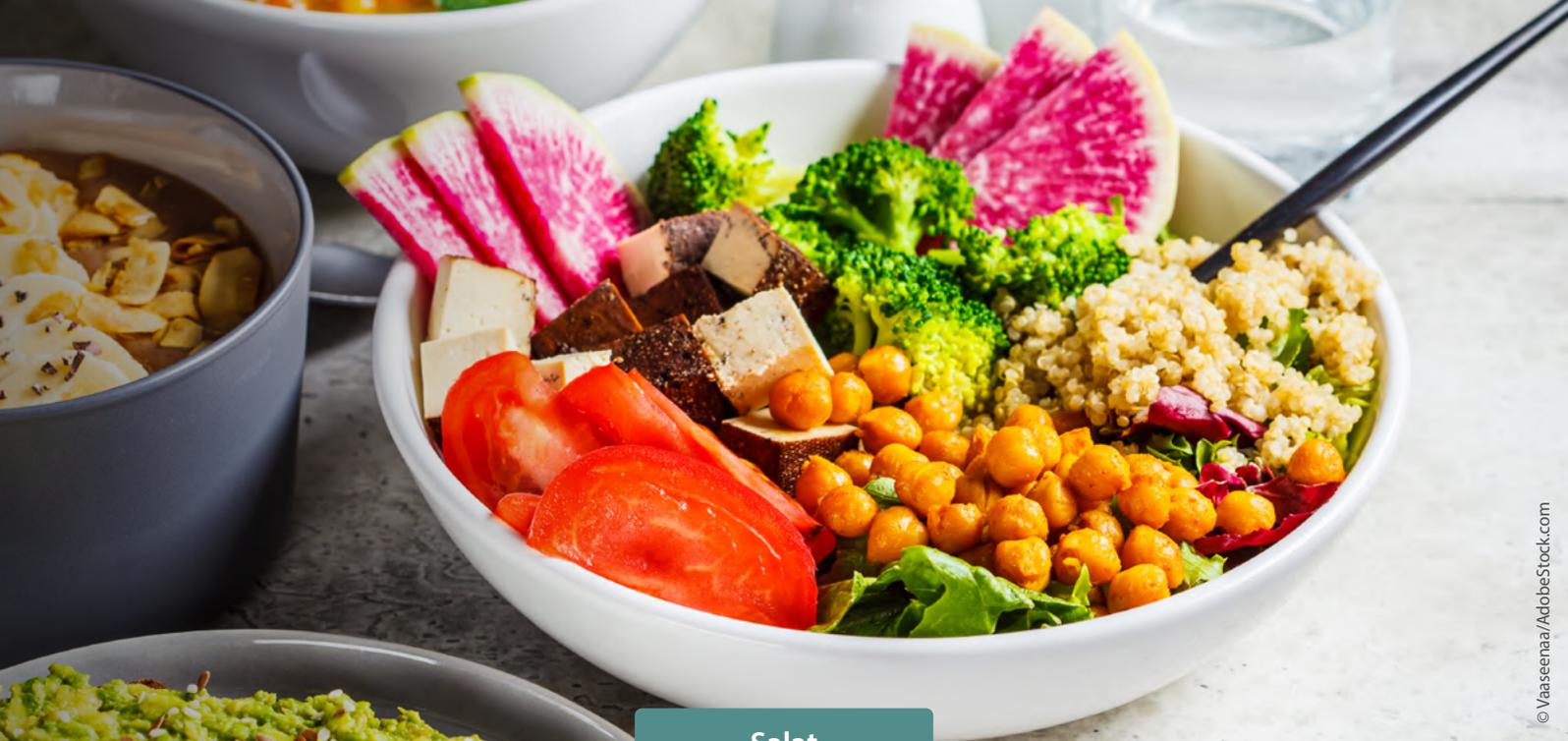
Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie anfangen zu duften.

4

Quinoa mit den übrigen Zutaten vermengen, nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken und genießen.



Tipp: Wenn Sie möchten, können Sie den Grünkohl auch kurz in einer Pfanne andünsten.



Salat

© Vaaseenaar/AdobeStock.com

Buddha Bowl

Grundrezept

Zutaten für 2 Portionen:

- 150 g Pseudogetreide wie Quinoa, Grünkern, Hirse oder Buchweizen
- 400 g Gemüse der Saison, z. B. Brunnenkresse, lila Möhren, Süßkartoffeln, Gurke, Spinat, Rotkohl, nach Belieben auch Früchte

Für den Tofu:

- 150 g Tofu
- Olivenöl zum Braten
- 2 EL Erdnussmus
- 2 EL Sojasoße
- 2 EL Sesam

Für das Dressing:

- 1 Limette
- 1 TL Honig
- 1 EL Erdnussbutter (cremig oder crunchy)
- 1 TL Sojasoße

1

Das Pseudogetreide nach Packungsanweisung garen.

2

Das Gemüse je nach Sorte waschen, putzen, kleine schneiden und Sorten, die gegart verzehrt werden, im Ofen oder im Kochtopf garen.

3

Den Tofu in Stücke brechen, nicht schneiden, damit er mehr Marinade aufnimmt. Den Tofu in einer Pfanne im heißen Olivenöl 4–5 Minuten bei mittlerer Hitze braun braten. Mit Erdnussmus, Sojasoße und Sesam in eine Schüssel geben und vermengen.

4

Für das Dressing die Limette auspressen und mit Honig, Erdnussbutter und Sojasoße zu einem cremigen Dressing verrühren. Je nach gewünschter Konsistenz noch 2–3 EL Wasser zufügen.

5

Das Gemüse mit Pseudogetreide, Tofu und Dressing in zwei Schüsseln anrichten und genießen.



© HandmadePictures/AdobeStock.com

Snack

Rote-Bete-Chips

Zutaten für 1 Blech:

- 2 (große) Rote-Bete-Knollen
- 1 EL Olivenöl
- Meersalz
- Optional: Rosmarin, Thymian zum Bestreuen

- 1** Den Backofen auf 160 °C vorheizen. Die Rote Bete schälen (Vorsicht: diese färbt stark ab) und mit einem Gemüsehobel oder Messer in sehr feine Scheiben schneiden.
- 2** Die dünnen Scheiben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit Olivenöl beträufeln. Gut vermischen und optional mit Thymian oder Rosmarin bestreuen.
- 3** Nun die Chips in den Backofen schieben und rund 30–40 Minuten backen. Die Backzeit variiert stark von Ofen zu Ofen, daher sollten Sie immer mal wieder einen Blick reinwerfen und testen. Die Chips sind gut, wenn sie sich leicht wellen und außen etwas austrocknen.
- 4** Wenn sie schön knusprig sind, aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Sind die Chips ausgekühlt, mit Salz bestreuen und genießen!

Ein guter Tag startet mit LaVita.

Jeden Morgen LaVita ins Glas, jeden Tag rundum gut versorgt.
Für mehr Energie¹ und ein stabiles Immunsystem².



LaVita.
Das Mikronährstoffkonzentrat.

lavita.com
+49 (0)871 / 972 170



¹ **Energie:** LaVita liefert reichlich Eisen, Folsäure, Magnesium, Niacin, Vitamin C, Vitamin B2, B12 und B6, die zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung beitragen. ² **Immunsystem:** LaVita enthält mit Eisen, den Vitaminen C, A, D, B6, B12, Folsäure, Kupfer, Selen und Zink alle relevanten Mikronährstoffe, die die normale Funktion des Immunsystems unterstützen.

Impressum

Herausgeber:

LaVita GmbH, Ziegelfeldstr. 10, 84036 Kumhausen

Hinweis: Die Texte des E-Books basieren auf aktuellen ernährungswissenschaftlichen Grundsätzen. Eine Haftung des Herausgebers oder seiner Beauftragten für Personen- Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Vervielfältigung nur mit Genehmigung des Herausgebers gestattet. Verwendung oder Verbreitung durch unautorisierte Dritte in allen gedruckten, audiovisuellen, akustischen oder anderen Medien ist untersagt.