

DR. MED. MATTHIAS RIEDL

1000

GENIALE TRICKS FÜR EINE GESUNDE ERNÄHRUNG

SPIEGEL
Bestseller-
Autor

G|U



Vorwort **7**

100
geniale
Tricks

Bedienungsanleitung
für dieses Buch **8**

GESUNDESSEN

- 1** Tellerprinzip als Visualisierung **14**
- 2** Vier-Stunden-Timer für die Esspausen **16**
- 3** Pflanzenvielfalt mit magischen 25 **18**
- 4** Besser kauen auf Probe **20**
- 5** Zeit sparen mit Meal Prep **22**
- 6** Mittags-Date mit Ihrer Mahlzeit **24**
- 7** Hunger vs. Appetit? Der Test **26**
- 8** Hunger oder Durst? Der Test **27**
- 9** Heißhunger-Stopp dank Grapefruit **28**
- 10** Smart snacken mit Raw Power **30**
- 11** Bitterstoffe als herbe Helfer **32**
- 12** Lebenselixier Wasser marsch! **34**
- 13** Experimentieren für Abwechslung **36**
- 14** Turbo-Küche aus dem Vorrat **38**
- 15** Fleischlos glücklich **40**
- 16** Brotzeit-Upgrade **42**
- 17** Butterersatz: Avocado **44**
- 18** Eiweiß-Stars auf dem Brot **45**
- 19** Gelbes Wunder als Aufstrich **46**
- 20** Chilischarf! Feurige Würze **47**
- 21** Küchenkräuter zum Verfeinern **48**
- 22** Goldene Milch: Kurkuma Latte **50**

- 23** Reihenfolge neu sortiert **52**
- 24** Spermidin: Mini-Kraftwerk **54**
- 25** Mehr Gemüse im Versteck **56**
- 26** Je grüner, desto besser **58**
- 27** Rote Farbe – cook it! **60**
- 28** Im Doppelpack noch besser **62**
- 29** Bunte Küche mit mehr Farbe **64**
- 30** Gemüsebox der Saison **66**
- 31** Zero Waste Cooking **68**
- 32** Superfood im Rohzustand **70**
- 33** Obst-Optimum – ideale Menge **72**
- 34** Frucht Wunder: an apple a day ... **73**
- 35** Beerenstarke Früchtchen **74**
- 36** Selbst gemixt statt gekauft **76**
- 37** Zitrusdrink mit Fit-Effekt **78**
- 38** Apfelessig als Allrounder **79**
- 39** Lieblingsfutter für den Darm **80**
- 40** Flohsamen als Booster **82**
- 41** Eiweißmenge nach Maß **84**
- 42** Der Eier-Test: macht satt **86**
- 43** Skyr: Island lässt grüßen **87**
- 44** Extraportion Protein im Brot **88**
- 45** Eiweiß in Doppelpacks **90**
- 46** Pasta mal anders **92**
- 47** DIY-Shakes als Eiweiß-Quickies **94**
- 48** Magenfüller im Restaurant **96**
- 49** Tauschbörse mit Vollwert **98**
- 50** Cool down mit Effekt **100**
- 51** Doppelgänger im Wechsel **102**
- 52** Gesunde Pizza selbst gemacht **104**

53 Alter Liebling
neu entdeckt **106**

54 Über Nacht
zum Star **107**

55 Klar bleiben hält
gesund **108**

56 Mitbringsel zur
Grillfeier **110**

57 Salat-Topping:
dress it up! **112**

58 Zutatenliste
checken **114**

59 Home made
Basics **116**

60 Eis-Kreationen
in Eigenregie **118**

61 Coole Häppchen
zum Genießen **120**

62 Mit Strategie gegen
Übermaß **122**

63 Süß würzen als
Aromenspiel **123**

64 Natursüß:
Obst im Gebäck **124**

65 Happy Baking
mit Hülsen **126**

66 Durstlöscher
mit Aroma **128**

67 Lieblings-Limo
mit Kräutern **129**

68 Kaffee macht
munter **130**

69 Grüntee als
Herzschutz **132**

70 Ölwechsel zu
guten Fetten **134**

71 Universalteig statt
Blätterteig **136**

72 Knabberzeug:
Chips & Co. **138**

73 Nüsse mit
Superkräften **140**

74 Leinöl für Brain
Power **142**

75 Fisch ahoi:
catch of the day **144**

76 Geschirr mit
Slim-Effekt **146**

77 Tellerdeko: Das
Auge isst mit **147**

MEHRBEWEGEN

78 Maß nehmen
am Bauch **148**

79 Workout für
zwischen durch **150**

80 Bewegtes Büro
macht aktiv **152**

- 81** Schrittzähler:
step by step **154**
- 82** Fitnesspartner:
rauf aufs Rad **155**
- 83** Probetraining als
Kickstarter **156**
- 84** Tanzen Sie sich
glücklich **158**
- 85** Lauftraining leicht
gemacht **160**
- 86** Bauchmuskel-
Challenge **162**
- 87** Vitamin-D-
Tankstelle **164**
- 88** Schlank mit dem
Kälte-Trick **165**

- 94** Vision Board mit
Wünschen **174**
- 95** Abschalten im
Offline-Modus **176**
- 96** Achtsam essen mit
allen Sinnen **178**
- 97** Motivation im
Kleiderschrank **180**
- 98** Verbündete machen
stark **181**
- 99** Habit Stacking
für Routinen **182**
- 100** Habit
Tracking **184**

BESSERLEBEN

- 89** Gesundbrunnen
»Schlaf« **166**
- 90** Journaling als
Schlafmittel **168**
- 91** Coffee Nap:
Wachmacher **170**
- 92** Durchatmen
gegen Stress **172**
- 93** Lachyoga als
Ablenkung **173**

Autoren **186**

Rezeptregister **187**

Impressum **192**

BEDIENUNGSANLEITUNG FÜR DIESES BUCH

➔ Auf den folgenden Seiten finden Sie 100 smarte Hacks für ein gesünderes Leben. Mit diesen unkomplizierten Mini-Maßnahmen halten gesunde Verhaltensweisen auf eine nachhaltige Weise Einzug in Ihr Leben. Wie genau das funktioniert, lesen Sie hier.

IHRE HERANGEHENSWEISE

Schon kleine Veränderungen können Großes bewirken – genau das werden Sie nun am eigenen Leib erfahren. Natürlich wird Ihnen ein einziger Hack nicht reichen, um 20 Kilo Übergewicht loszuwerden. Aber das ist auch nicht das angestrebte Ziel. Blättern Sie nach Lust und Laune durch das Buch und starten Sie mit einer Maßnahme, die Ihnen sehr leichtfallen könnte. Erst wenn dieser Hack zu Ihrer neuen Routine gewor-



den ist, machen Sie weiter. Im nächsten Schritt können Sie sich auch mehrere Maßnahmen gleichzeitig vornehmen und sie in Ihr Leben integrieren. Wichtig ist nur, dass Sie sich nicht überfordern. Realistisch ist es, zwei bis drei neue Verhaltensweisen pro Woche einzuführen. Tun Sie sich mit einer Gewohnheit sehr schwer, suchen Sie sich erst einmal einen anderen Trick aus und versuchen Sie es später erneut. Sie müssen sich keinen Druck machen und sich kein zeitliches Limit setzen.

MEHR INDIVIDUALITÄT

Ich gebe Ihnen keine strenge Reihenfolge vor. Wenn Sie sich einem Problem intensiver annahmen möchten, können Sie die Tricks auf Wunsch systematisch auswählen. Die Hacks sind dazu in die Kategorien »Gesund essen«, »Mehr bewegen« und »Besser leben« unterteilt. Wer noch individueller

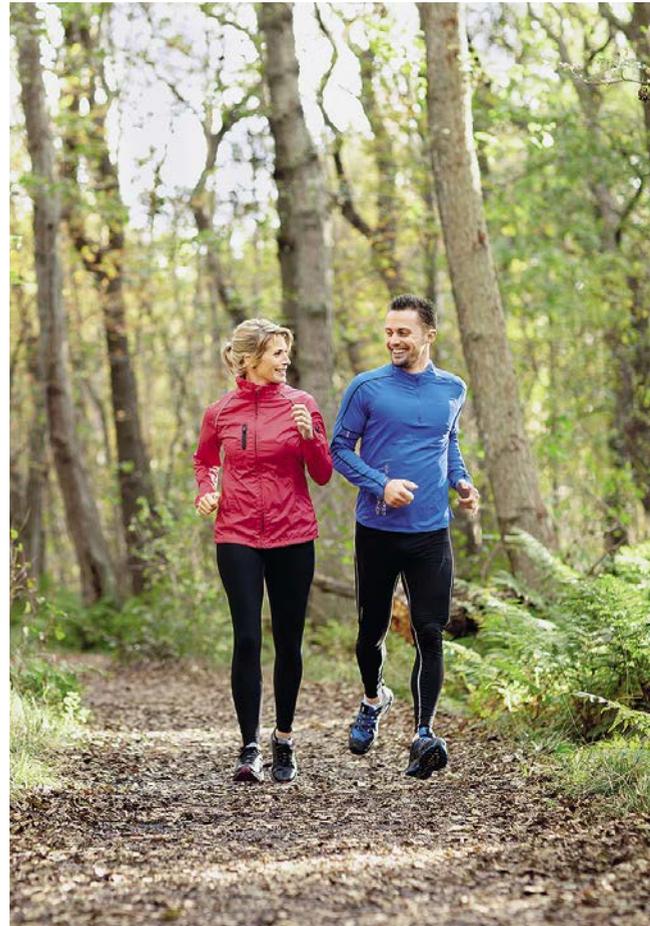
vorgehen möchte, identifiziert vorab seine persönlichen Schwachstellen. Dies gelingt Ihnen am besten, indem Sie ein Ernährungstagebuch führen. Nutzen Sie hierzu gerne eine App, die Ihnen beim Protokollieren und Auswerten hilft – etwa meine »myFood-Doctor-App«. Ich habe sie speziell dafür entwickelt, dass Menschen damit Schritt für Schritt zum Wunschgewicht gelangen.

ERFOLGREICH ZUM ZIEL

Es ist nicht nötig, dass Sie am Ende alle 100 Hacks absolviert haben. Viel wichtiger ist: Kommen Sie durch die Mini-Tricks auf den Geschmack des gesunden Lebensstils und finden Sie Gefallen daran. Wenn sich Ihre Lust nach Süßem normalisiert und die Erdbeere wieder nach Dessert schmeckt, wenn Sie merken, dass die Pfunde purzeln, Beschwerden verschwinden, sich Ihre Blutwerte verbessern oder Sie beschwingt bis in das dritte Stockwerk laufen – dann war das Biohacking ein voller Erfolg. Verwenden Sie

Biohacking

Beim Biohacking geht es darum, die Biologie des eigenen Körpers zu verstehen und daraus Methoden zur Selbstoptimierung abzuleiten. Im Gegensatz zu vielen Biohacks, die im Netz kursieren, braucht es dazu aber keine teuren Geräte wie eine eigene Kältekammer und auch keine aufwendigen Technologien zum Tracken von allerlei Körpermesswerten.



das Buch als ständiges Inspirationswerk, in dem Sie jederzeit nachschlagen und sich eine neue Veränderung vornehmen können. Ihr Leben ändert sich Schritt für Schritt, beinahe aufwandslos und unbemerkt.

DAS HANDWERKSZEUG

Das Motto hier lautet »Just do it«: Sie müssen sich weder mit kompliziertem Ernährungswissen auseinandersetzen noch spezielle Vorbereitungen treffen. Nehmen Sie sich



einen beliebigen Hack vor. Selbstverständlich verbirgt sich hinter all dem ein fundiertes und wissenschaftlich erprobtes Ernährungskonzept: Wir vom medicum Hamburg haben es die »artgerechte Ernährung« genannt, weil es den natürlichen Bedürfnissen des Menschen folgt. Statt auf hochverarbeitete Lebensmittel mit Zusatzstoffen, schlechten Fetten sowie Zucker und andere schnell verwertbare Kohlenhydrate (z. B. Weißmehl) setzen wir auf viel Gemüse, ausreichend Eiweiß, lange sättigende Kohlenhydrate und gesunde Fette. Dadurch kommt

es weder zu unerwünschten Blutzuckerschwankungen noch zu einer überschüssigen Fettspeicherung. Ihre Blutfettwerte und der Blutdruck sinken, Sie bekommen gute Laune, sind leistungsfähiger, beugen Zivilisationskrankheiten wie Diabetes Typ 2, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Fettleber vor und senken Ihr Krebsrisiko.



WICHTIGE GRUNDSÄTZE

Die Grundpfeiler der sogenannten artgerechten Ernährungsweise möchte ich Ihnen kurz vorstellen:

- 2-3 Hauptmahlzeiten am Tag essen und möglichst keine Zwischenmahlzeiten oder Snacks verzehren (s. S. 16).
- Bei jeder Mahlzeit den Teller mit den richtigen Nährstoffgruppen in optimaler Verteilung nach dem »Tellerprinzip« füllen (s. S. 14).
- Den Gemüsekonsum auf mindestens 500 g täglich steigern (s. S. 56-67).
- Täglich so viel Eiweiß zu sich nehmen, wie es der Körper wirklich benötigt – 1-1,2 g pro kg Normalgewicht (s. S. 84).
- Den Zuckerkonsum reduzieren (s. S. 122) und schnell verwertbare Kohlenhydrate wie Reis, Nudeln und Kartoffeln nur sparsam verwenden. Stattdessen langsam verwertbare Kohlenhydrate mit reichlich Ballaststoffen wählen (s. S. 98).
- Zu jeder Mahlzeit gesunde Fette aus hochwertigen Ölen, Nüssen und Samen aufnehmen (s. S. 140-143).
- Achtsam essen – ohne Stress und Ablenkung. Jeden Bissen gut kauen (s. S. 20) und genießen (s. S. 178).

17

BUTTERERSATZ: AVOCADO

→ Tauschen Sie Butter gegen Avocado aus. Zerdrücken Sie das Fruchtfleisch mit einer Gabel, geben Sie einen Spritzer Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer dazu und bestreichen Sie damit Ihr Brot.

BENEFIT

Mit diesem Hack wechseln Sie schlechte Fette durch gute aus – und senken so Ihr Risiko für Arteriosklerose.

BACKGROUND

Die Avocado hat eine sehr günstige Fettsäurezusammensetzung: Ihre einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren helfen dabei, den Cholesterinspiegel zu senken und damit der Verkalkung von Arterien vorzubeugen. Ganz im Gegensatz zur Butter: Diese enthält reichlich gesättigte Fettsäuren, die den ungünstigen LDL-Cholesterinspiegel erhöhen. Das stellt einen der größten Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen dar.



Geschmacksträger

Durch ihren hohen Fettanteil ist auch die Avocado ein guter Aromen-Überbringer. Das garantiert Ihnen auch ohne Butter den gewohnt intensiven Geschmack.



↓
So geht's

Jeder Hack ist gleich aufgebaut: Auf einen Blick können Sie den Benefit (Nutzen) erkennen und erfahren beim Background (Hintergrund), wieso der Hack funktioniert. Außerdem gibt es weitere Infos, nützliche Tipps und passende Rezepte.

9

HEISSHUNGER-STOPP DANK GRAPEFRUIT

➔ **Genießen Sie bei Heißhungergefühlen einfach eine Grapefruit. Entweder Sie löffeln die Frucht aus oder pressen den Saft in ein Glas.**

BENEFIT

Schluss mit Essattacken dank Schlankheitsfrüchten: Mit Grapefruits wird Ihre Lust auf Süßes sofort vertrieben.

BACKGROUND

Die Grapefruit enthält Bitterstoffe (s. S. 32), die Heißhunger bremsen können. Die Stoffe bringen den Darm dazu, ein körpereigenes Peptidhormon (GLP-1) zu produzieren, das an der Regulierung des Glukosestoffwech-



sels beteiligt ist. Hierdurch tritt ein Sättigungsgefühl ein und der Appetit nimmt ab. Positiver Zusatznutzen: Grapefruits senken den Insulinspiegel und haben eine antioxidative Wirkung zum Schutz Ihrer Zellen. Mehr Lebensmittel mit nennenswerten Mengen an Bitterstoffen finden Sie bei Hack Nr. 11 (s. S. 32). To-go-Variante: Kaufen Sie für unterwegs Bitterstoffkonzentrat aus der Apotheke, packen Sie es in Ihre Tasche und nehmen Sie bei Heißhunger 5–10 Tropfen.



AHA

Gelüste nach Süßem oder Fettigem treten auf, wenn Sie Nahrungsmittel mit einem hohen Glykämischen Index (z. B. Burger, Pommes, Pizza, Kuchen) verzehren. Sie sorgen dafür, dass Ihr Blutzuckerspiegel stark ansteigt. Daraufhin muss Ihr Körper jede Menge Insulin ausschütten, um den Zucker aus dem Blut zu bekommen. Nun begibt er sich aber nicht auf Normalniveau, sondern auf steile Talfahrt. Ist er dort unten angekommen, verlangt der Körper sofort Nachschub in Form von schnell verwertbarer Energie – wir spüren erneut Hunger. 2-3 sättigende und gesunde Hauptmahlzeiten nach dem Tellerprinzip (s. S. 14) beugen Heißhungerattacken vor.

Zahnputz-Trick

Putzen Sie sich bei Verlangen nach Schokolade die Zähne mit Zahnpasta oder gurgeln Sie mit Mundwasser. Der Pfefferminzgeschmack der Zahnpflegeprodukte sorgt ebenfalls dafür, dass Heißhungergefühle vergehen.



14 TURBO-KÜCHE AUS DEM VORRAT

➔ Verwenden Sie Produkte aus Vorratsschrank und Tiefkühlfach, um sich auf die Schnelle etwas zu kochen.



HERZHAFTER PORRIDGE MIT EI

Für 2 Personen: 100 g kernige Haferflocken in einem kleinen Topf mit 300 ml Wasser, Salz und Pfeffer ca. 10 Min. köcheln lassen. Vom Herd nehmen und 1 EL grünes Pesto (aus dem Glas) und 2 EL geriebenen Parmesan unterrühren, dann den Porridge auf Schalen verteilen. Inzwischen 2 Eier (M) in ca. 7 Min. weich kochen, kalt abschrecken und pellen. 2 Tomaten waschen und in Stücke schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Den Porridge mit Eiern, Tomaten und 2 geh. EL Kräuterquark (max. 20% Fett i. Tr.) garnieren und mit Pfeffer bestreut servieren.

AUF LAGER

Schon wenige Zutaten aus dem Vorrat können zu einer vollwertigen Mahlzeit werden: Konserven ohne Zusätze wie Thunfisch, stückige Tomaten, Hülsenfrüchte, außerdem Vollkornpasta, Getreidekörner, Haferflocken, H-Milch, TK-Obst und TK-Gemüse. TK-Ware wird direkt nach der Ernte schockgefrostet und enthält daher oft sogar mehr Vitamine und Mineralstoffe als Frischware, die bereits Licht und Wärme auf Transportwegen und in Supermarktregalen ausgesetzt war.

BROKKOLISUPPE

Für 2 Personen: 500 ml Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen und 500 g TK-Brokkoli darin offen bei kleiner Hitze ca. 10 Min. garen. 100 g Frischkäse (16 % Fett i. Tr.) dazugeben. Alles im Topf mit dem Pürierstab pürieren, mit Pfeffer, edelsüßem Paprikapulver und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Auf Schalen verteilen, mit gehackter Petersilie garnieren.



BUNTER BOHNEN-FETA-SALAT

Für 2 Personen: Je ½ Dose Kidney- und weiße Bohnen (je ca. 130 g Abtropfgewicht) und 50 g Maiskörner (aus dem Glas) in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. 1 kleine rote Zwiebel schälen und fein würfeln. Je 1 rote und grüne Paprika halbieren, waschen, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften in Streifen schneiden. 100 g Schafskäse (z. B. Feta) würfeln. Mit Bohnen-Mix, Zwiebel, Paprika und 2 EL gehackter Petersilie mischen. 2 EL Olivenöl, 1 EL Aceto balsamico bianco, 1 TL getr. Bohnenkraut, 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer verrühren und untermischen. Salat kühl ca. 1 Std. durchziehen lassen.



BULGUR-LINSEN-SALAT

Für 2 Personen: 60 g rote Linsen und 50 g Bulgur in einem Sieb abbrausen. Mit 220 ml Wasser und ½ TL Gemüsebrühe (Instant) zugedeckt bei kleiner Hitze 6–7 Min. köcheln. Dann abkühlen lassen. 2 rote Spitzpaprika halbieren, waschen, weiße Trennwände und Kerne entfernen, Paprika klein würfeln. 100 g Kirschtomaten waschen und achteln. 2 EL Olivenöl, 50 g Tomatenmark, 1 EL Sambal Oelek, 1 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren. Unter den Linsen-Bulgur-Mix mischen und Paprika, Tomaten und je 2 EL gehackte Petersilie und Schnittlauchröllchen unterrühren. Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken und kühl ca. 1 Std. durchziehen lassen.



Benefit

Die perfekten Alternativen für Fertigessen und Lieferdienst: Diese Gerichte sind ruckzuck gemacht – und obendrein auch noch gesund.



19

GELBES WUNDER ALS AUFSTRICH

➔ **Kaufen Sie sich einen scharfen Senf ohne Zuckerzusatz und streichen Sie ihn statt Butter oder Margarine auf das Brot.**

BENEFIT

Senf ist ein Schlankmacher. Dank seiner sekundären Pflanzenstoffe besitzt er auch noch das Potenzial, Krankheitserreger in Schach zu halten.

BACKGROUND

Senf wird aus den Körnern der Senfpflanze hergestellt, die unter anderem Senfölglykose enthalten. Sie verleihen dem Senf ihre Schärfe und haben eine entzündungshem-



Das schmeckt mit Senf

Sie können zuckerfreien Senf nicht nur als Brotaufstrich nutzen. Er ist auch eine ideale Zutat in Vinaigrette oder Dressing und kann Dips das würzige Extra verleihen. Senf passt perfekt zu Eiern. In Marinaden oder Kräuterkrusten geht er eine gute Verbindung mit Fleisch ein. Überhaupt ist es sinnvoll, scharfen Senf zu Hackmassen hinzuzufügen und zu Grillwürsten zu essen. Denn hier können die Senföle gleich vor Ort die Krebs auslösenden Substanzen bekämpfen, die in den Hackwaren vorkommen.



mende, antibakterielle und antivirale Wirkung. Deshalb können sie die Abwehrkräfte stärken und Beschwerden einer Erkältungskrankheit lindern. Außerdem hilft Senf beim Abnehmen, denn er regt den Stoffwechsel an und steigert die Fettverbrennung, wodurch der Körperfettanteil reduziert wird.

20 CHILISCHARF! FEURIGE WÜRZE

➔ **Peppen Sie Ihre Gerichte möglichst oft mit Chiliprodukten auf. Tasten Sie sich dabei langsam an die gewünschte Schärfe heran!**

BENEFIT

Effektiv im Kampf gegen Bauchfett: Mit Chili kurbeln Sie den Fettabbau an. Und noch etwas verrate ich Ihnen: Chili hebt die Stimmung und ist als Aphrodisiakum bekannt.

lation dient. Capsaicin bremst zudem das Verlangen nach Süßem und Fettigem und regt die Verdauung an. Und Chili ist gut für die Herzgesundheit, denn er senkt den Cholesterinspiegel. Die enthaltenen Antioxidantien verringern das Krebsrisiko.

BACKGROUND

Das enthaltene Capsaicin hilft dabei, weißes in braunes Fettgewebe umzuwandeln. Dieses Fettgewebe ist gesünder, da es nicht als Energiespeicher, sondern zur Wärmeregu-

Kichererbsencurry

Für 2 Personen: 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe und 1 Stück Ingwer (5 cm lang) schälen, fein würfeln und in einem Topf in 1 EL nativem Kokosöl andünsten. Je 1 TL gemahlene Kreuzkümmel und Senfkörner sowie ½ TL Chilipulver (nach Belieben mehr) dazugeben und 3-4 Min. rösten. 200 ml Kokosmilch und 500 g gewürfelte Tomaten hinzufügen, alles offen bei kleiner Hitze 25-30 Min. garen. Inzwischen 240 g Kichererbsen (aus dem Glas) in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen, dann ca. 5 Min. vor Garzeitende zum Curry geben. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.



24 SPERMIDIN: MINI-KRAFTWERK

➔ **Toppen Sie Ihre Salate mit einem Esslöffel Weizensprossen.**



BENEFIT

Das ist eine Anti-Aging-Maßnahme: In keinem anderen Lebensmittel steckt so viel zellerneuendes Spermidin wie in Weizenkeimlingen. Auch andere Sprossen enthalten reichlich davon.

BACKGROUND

Weizensprossen sind junge Keimpflanzen, die Vitamine, Mineral-, Ballaststoffe und Eiweiß enthalten – außerdem das natürliche Polyamin Spermidin. Dieses Molekül wird für Überleben und Wachstum von Zellen

benötigt. Spermidin unterstützt die Zellerneuerung und -reinigung und kann Alterungsprozesse verlangsamen. Kapseln oder Pulver brauchen Sie für die lebensverlängernde Wirkung aber nicht. Nehmen Sie Spermidin lieber über die Nahrung auf. Am besten wechseln Sie die Microgreens ab: Kresse senkt den Blutzuckerspiegel und reguliert die Cholesterinwerte. Radieschensprossen punkten mit Senfölen, die Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs hemmen.

Lassen Sie es keimen!

Sprossen können Sie auch selbst ziehen, am besten mithilfe eines Keimglases. Dazu die Samen oder Körner in einem Sieb abrausen und in zimmerwarmem Wasser ca. 12 Std. einweichen. Dann das Einweichwasser abgießen, die Samen ins Keimglas geben und in den nächsten 2-3 Tagen täglich wässern. Dazu frisches Wasser ins Keimglas füllen, Sprossen abrausen und das Wasser wieder abgießen.



KARTOFFELN MIT SPROSSENDIP

Für 2 Personen | 25 Min. Zubereitung

300 g festkochende Kartoffeln

Salz

150 g grüne Bohnen

150 g vorgegarte Rote Bete
(vakuumverpackt)

2 EL Walnussöl (oder Olivenöl)

2 EL Aceto balsamico bianco

½ TL flüssiger Honig

Salz | Pfeffer

1 EL Kressesprossen

1 EL Radieschensprossen

250 g vegane Joghurtalternative aus Mandel

½ Knoblauchzehe

1 EL Zitronensaft

1 Die Kartoffeln mit der Gemüsebürste unter fließendem Wasser gründlich waschen und mit Schale zugedeckt in einem Topf in Salzwasser in ca. 20 Min. weich garen. Anschließend abgießen und kurz ausdampfen lassen.

2 Inzwischen die Bohnen putzen, waschen und ggf. quer halbieren. In Salzwasser in ca. 7 Min. bissfest garen. Rote Bete in kleine Würfel schneiden (Achtung, färbt stark ab!). Die Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abkühlen lassen.

3 Für die Vinaigrette Walnussöl, Essig und Honig verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Bohnen und Rote Bete damit mischen und ziehen lassen.

4 Währenddessen für den Dip beide Sprossen in einem Sieb abrausen und abtropfen lassen. Den Joghurt in eine Schüssel geben, den Knoblauch schälen und dazupressen.



Die Sprossen und den Zitronensaft dazu-
geben und alles gut verrühren. Zuletzt den
Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5 Zum Servieren die Pellkartoffeln mit dem
Salat auf Tellern anrichten und den Dip
dazureichen. Das Gericht nach Belieben mit
weiteren Sprossen garnieren.

Nährwert pro Portion:
ca. 360 kcal, 8 g EW, 15 g F, 46 g KH

TAG FÜR TAG GESÜNDER

MIT DEM ERNÄHRUNGS-DOC AUS DEM TV



Gesünder essen, mehr bewegen, besser schlafen und entspannen:
Schon minimale Veränderungen im Alltag können Großes bewirken.
Für einen stabileren Blutzucker einfach mal die Reihenfolge beim
Essen ändern, mit ein paar Weizensprossen einen Anti-Aging-Effekt
erzielen oder mit einer Prise Chili den Fettabbau fördern.

Dr. Matthias Riedl – Spiegel-Bestsellerautor, renommierter
Ernährungsmediziner, Diabetologe und bekannt als Ernährungs-Doc
aus dem NDR – hat für Sie mit seinen 100 Hacks einen brandneuen,
spielerischen Ansatz entwickelt, um Ihr Leben schrittweise
zu verbessern.



WG 456 Gesunde Küche
ISBN 978-3-8338-9215-8



www.gu.de