

NEWSLETTER JUNI 12



ENERGIESPENDER: BANANE

Bananen sind ideal für Sportler, da sie wertvolle Nährstoffe - insbesondere Mineralien - enthalten. Aber auch Kinder sind davon begeistert. Dieses Mal ist die Kreation nutrisurya sehr gewagt: Bananensalat mit Curry, Cashewkernen und Cranberries, gewürzt mit Sonnenblumenöl, Zitronensaft, glatte Petersilie, Kurkumasalz und Pfeffer aus der Mühle.

AUF WIEDERSEHEN SPARGEL!

Bald ist die Spargelsaison zu Ende. Man kann Spargel einfrieren (geschält und roh), aber ich warte lieber bis 2013 ! Heute gab es Spargelsalat: weiße, rohe Spargel, kleine aromatische Tomaten, Sprossen, Basilikum und ein wohlschmeckendes Dressing mit Orangensalz.



HEILT SALBEI???

Salbei ist ein wunderbares Kraut! Der Name "salvare" bedeutet auf Lateinisch "heilen". Beim gestrigen Testessen gab es als Auftakt mit Walnüssen gefüllte Feigen in einem Mantel aus frischen Salbeiblättern, angebraten in gutem Olivenöl.