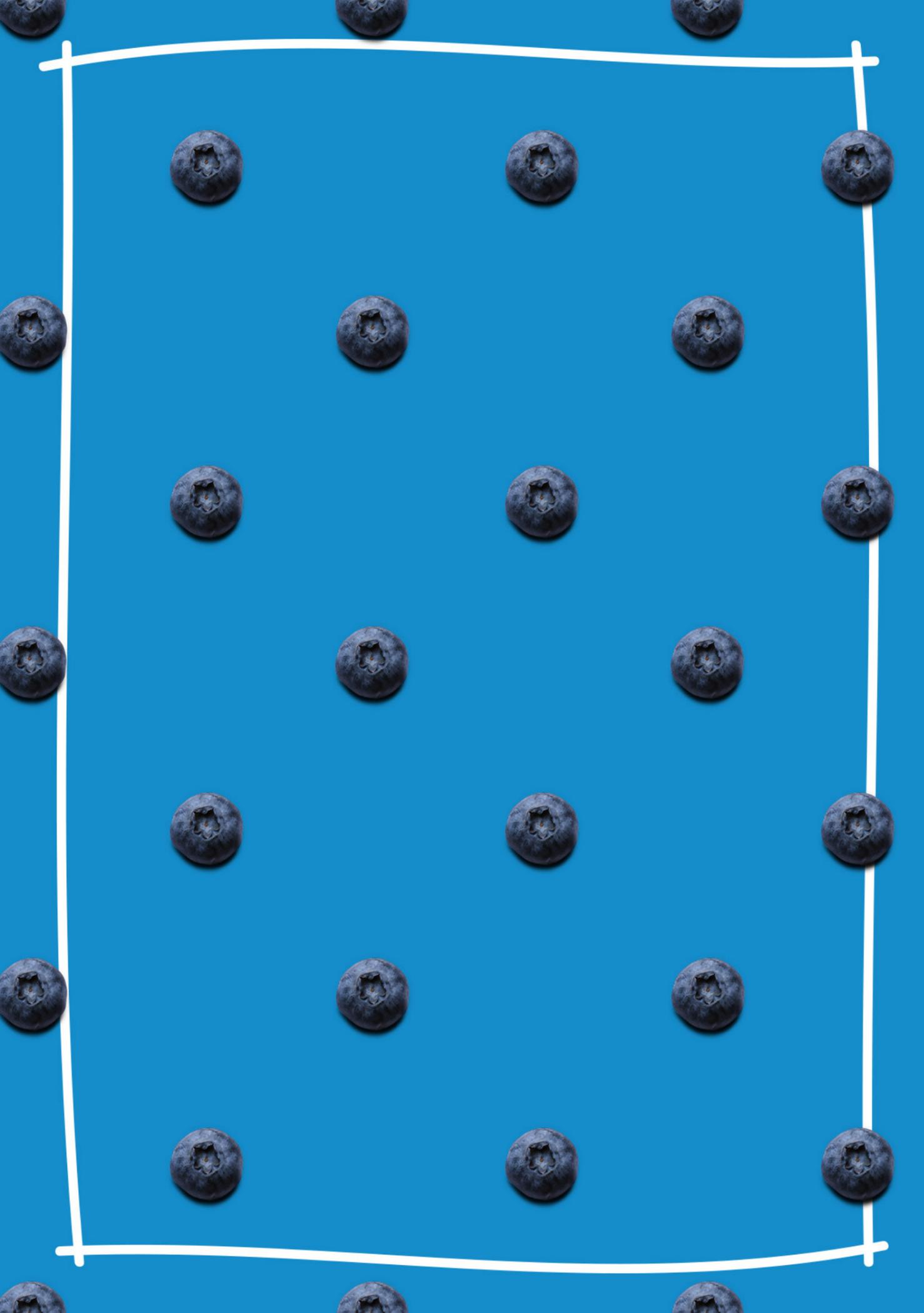


FÜHL DICH FRUCHTIG

Snackingtipps

für Bürohelden





Snackingtipps für Karrierefrüchtchen

Wohlbefinden in stressigen Zeiten: fruchtig durch den Job

Im hektischen Berufsalltag kommt eine gesunde Ernährung häufig viel zu kurz. Wir von Dole verabschieden uns daher vom Fast-Food-Frust und starten mit Hannah Frey und Anne Kissner in einen fruchtigeren Lifestyle.

Ihr schafft morgens gerade noch euren Kaffee, hetzt tagsüber von Meeting zu Meeting und seid froh über euren Feierabend auf dem Sofa? Euer Essen soll rasch den Hunger stillen, damit es mit Vollgas weitergehen kann? Irgendwann klopfen die leisen Gewissensbisse an: „Mist, wieder nicht gefrühstückt“, „Hätte ich doch lieber Salat statt Burger verdrückt“ oder „Schokoriegel als Snack war keine gute Idee“.

Mit diesem Gedankenkarussell erschwert ihr euch das Leben unnötig. Gesunde Ernährung ist keine Challenge, die ihr bestehen müsst, und auch keine Belohnung für ein erfolgreiches Projekt. Frisches Obst und Gemüse sind purer Genuss und alles andere als kompliziert! Alleine der Biss in einen knackigen Apfel regt eure Sinne an und spendet euch sofortiges Wohlfühlgefühl – saftig, aromatisch, lecker!

Habt einfach Freude am Essen und lasst euch von den Influencerinnen Hannah Frey und Anne Kissner auf dem Weg zu einem fruchtigen und glücklichen Alltag begleiten. Auf ihren Channels „Projekt: Gesund leben“ und „Anne BodyFood“ inspirieren die beiden foodbegeisterten Frauen Tag für Tag tausende Follower. Und als vielbeschäftigte Bloggerinnen und Autorinnen kennen Hannah und Anne die besten Tipps für nährstoffreiche, einfache Rezepte und eine rundum optimistische Lebenseinstellung mit positiven „vibes“.

Entdeckt geniale Rezeptvorschläge vom Frühstück bis zum Abendbrot – ein Hoch auf bunte Bowls, unwiderstehliche Salate, kreative Stullen, Nicecream und vieles mehr! Übernehmt einen kompletten Tagesplan oder sucht euch euer Lieblingsgericht heraus. Ihr seid klasse – im Job und an jedem Tag.

Liebt das Leben und fühlt euch fruchtig!



Tag 1



Ein Tag voll fruchtiger Balance mit

INFLUENCERIN
HANNAH FREY | @PROJEKT_GESUND_LEBEN

Hannah Frey vom „projekt_gesund_leben“ ist Gesundheitswissenschaftlerin und hat ihr Hobby zum Beruf gemacht. Denn 2013 startete sie ihren Channel, der inzwischen zu den bekanntesten Gesundheitsblogs in Deutschland zählt. Reichlich Motivation zu einem rundum gesunden Lifestyle liefert die 30-jährige Hamburgerin aber nicht nur online. Die junge Bestseller-Autorin hat inzwischen neun Bücher veröffentlicht – ihre Themen reichen vom Clean-Eating-Konzept bis zur zuckerfreien Ernährung. Als Ernährungsexpertin gibt sie zudem Kochkurse, Workshops und Retreats. Überraschend: Ein Lieblingsrezept hat Hannah nicht, sie mag ganz einfach schnelle und unkomplizierte Gerichte.



Tipp!

Das Rezept lässt sich ideal am Vorabend vorbereiten.

FRÜHSTÜCK

Ananas-Smoothie-Bowl

WAS DU BRAUCHST

- ½ Ananas
- 80 g Haferflocken
- 240 ml Haferdrink
- 1 Banane
- 50 g Heidelbeeren
- 40 g Himbeeren
- 2 EL Kürbiskerne
- 2 Minzblätter

2 Portionen
5 Minuten Zubereitungszeit

SCHRITT 1

Die Ananas mit einem Messer schälen, das Fruchtfleisch würfeln und im Standmixer mit den Haferflocken und dem Haferdrink fein pürieren. Die Masse auf zwei Schalen verteilen.

SCHRITT 2

Die Banane schälen und in Scheiben schneiden. Bananenscheiben, Heidelbeeren, Himbeeren, Kürbiskerne und Minzblätter auf den Smoothie-Bowls garnieren.

MITTAG

Spinat-Salat mit Heidelbeeren

Tipp!

Ideal für unterwegs!

WAS DU BRAUCHST

- 100 g Baby-Blattspinat
- 50 g Heidelbeeren
- 40 g Mandeln
- 80 g Feta-Käse (geringe Menge)
- 1 reife Avocado
- ½ Zitrone
- 4 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

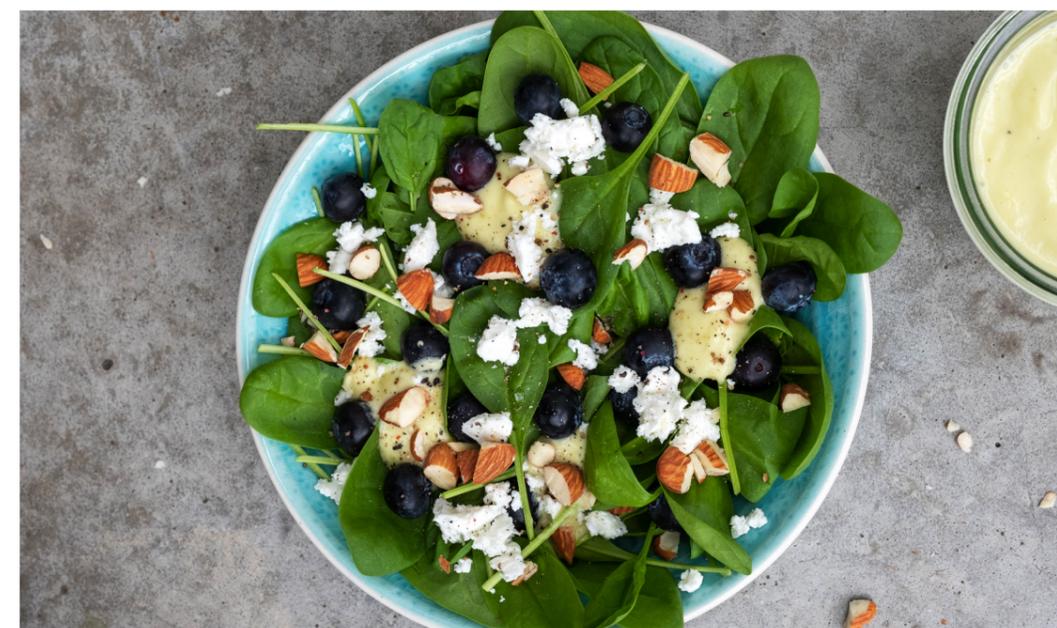
2 Portionen
15 Minuten Zubereitungszeit

SCHRITT 1

Den Blattspinat waschen und verlesen. Mit den Heidelbeeren auf zwei Tellern verteilen. Die Mandeln grob hacken und darübergeben. Den Feta-Käse mit einer Gabel zerdrücken und ebenfalls hinzugeben.

SCHRITT 2

Für das Dressing die Avocado halbieren und den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch aus den Schalen lösen und in Würfel schneiden. Die Zitrone auspressen. Avocado, Zitronensaft und Olivenöl pürieren. Gegebenenfalls noch etwas Wasser untermixen, um das Dressing cremiger zu machen. Mit Salz und Pfeffer würzen.



SNACK

Bananen-Himbeer-Nicecream

WAS DU BRAUCHST

- 4 Bananen
- 100 g Himbeeren
- 1 EL Kokosraspeln
- 60 g frische Himbeeren
- 1 TL Himbeeren (gefriergetrocknet)
- 2 EL weißes Mandelmus

2 Portionen
15 Minuten Zubereitungszeit
2 Stunden Gefrierzeit

SCHRITT 1

Drei Bananen schälen und mit den Himbeeren ca. zwei Stunden tiefkühlen, bis sie gefroren sind.

SCHRITT 2

Die tiefgekühlten Früchte etwas antauen lassen oder mit 50–100 ml Wasser im Mixer zu Eis verarbeiten. Das Eis auf zwei Schalen verteilen.

SCHRITT 3

Die vierte Banane schälen und in Scheiben schneiden. Die Nice-cream mit den frischen Bananenscheiben, Kokosraspeln, frischen und gefriergetrockneten Himbeeren und Mandelmus garnieren.



Tipp!

Einfach etwas mehr kochen und am nächsten Tag zum Lunch genießen.

ABENDESSEN

Reis mit Ananas-Salsa

WAS DU BRAUCHST

- 100 g Naturreis
- ½ Ananas
- 1 rote Paprika
- 1 kleine rote Zwiebel
- ½ Limette
- ½ Bund glatte Petersilie
- Salz und Pfeffer

2 Portionen
30 Minuten Zubereitungszeit

SCHRITT 1

Den Reis nach Packungsanleitung kochen, bis die Körner gar sind.

SCHRITT 2

Die Ananas mit einem Messer schälen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Die Paprikaschote halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften waschen und klein würfeln. Die Zwiebel schälen und ebenfalls klein würfeln. Ananas, Paprika und Zwiebel vermengen. Die Limette auspressen und den Limettensaft hinzugeben. Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Ebenfalls hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Ananas-Salsa mit dem Reis servieren.

Dote Wellbeing-Tipps

Ein Glas Wasser mit Limettensaft
und Himalaya-Salz direkt nach
dem Aufstehen weckt den Körper
sanft und schnell auf.

1.

Achte im Büro darauf, regelmäßig kleine
Pausen einzulegen. Dabei reichen wenige
Minuten, in denen du kurz aufstehst,
dich streckst und dehnt oder am Fenster
ein paar Mal tief durchatmest.

2.

Beende spätestens bis zwei Stunden
vor dem Zubettgehen deine Sportsession.
Sonst ist dein Adrenalinpiegel durch
die körperliche Aktivität erhöht und du
kommst nicht zur Ruhe.

3.



Tag 2

Fruchtige Rezepte
für einen
Good Mood Monday



FRÜHSTÜCK

Heidelbeer-Schoko-Stulle

WAS DU BRAUCHST

70–100 g dunkle Schokolade

1 Birne

1 Orange

Je 2 Stängel Basilikum und Minze

250 g Hüttenkäse
(fettreduziert)

1 Handvoll Heidelbeeren

4 Brotscheiben

Ergibt 4 belegte Stullen
30 Minuten Zubereitungszeit

SCHRITT 1

Schokolade grob hacken, im Wasserbad langsam schmelzen lassen.

SCHRITT 2

Birne vierteln, Kerngehäuse entfernen. Orange schälen, die weiße Haut möglichst entfernen, in acht Scheiben schneiden. Basilikum- und Minzblätter abzupfen.

SCHRITT 3

Brotscheiben mit Hüttenkäse bestreichen, mit Orangen- und Birnenstückchen, Heidelbeeren und Kräuterblättern belegen und mit der warmen Schokolade verzieren.



MITTAG

Ananas-Buddha-Bowl

WAS DU BRAUCHST

40 g Quinoa

60 g Kichererbsen
(Abtropfgewicht)

2 EL Walnussöl

½ EL Zitronensaft

Salz und Pfeffer

200–300 g Ananas

50 g Rucola

1–2 Orangen

1 Avocado

1 Feige

1 Handvoll Walnusskerne

½ Handvoll Korianderblätter

60 ml Orangensaft
(100 % Frucht)

1 EL Olivenöl

1–2 Portionen
35 Minuten Zubereitungszeit

SCHRITT 1

Quinoa nach Packungsanweisung kochen, abgießen, ausdampfen lassen. Kichererbsen abgießen, gründlich abbrausen, mit Quinoa vermengen, Walnussöl und Zitronensaft untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

SCHRITT 2

Ananas schälen, vierteln, Strunk herauschneiden, in fingerdicke Scheiben schneiden. Rucola waschen, trocken schleudern. Orangen schälen, weiße Haut möglichst entfernen, halbieren, in Scheiben schneiden. Avocado halbieren, Stein entfernen, Fruchtfleisch aus der Schale lösen, in Scheiben schneiden. Feige waschen, in Scheiben schneiden. Walnüsse grob hacken. Vorbereitete Zutaten auf der Kichererbsen-Quinoa-Mischung verteilen.

SCHRITT 3

Koriander grob hacken, mit Orangensaft und Olivenöl vermischen und vor dem Verzehr über die Bowl gießen.

SNACK

Bananen-Matcha-Nicecream

WAS DU BRAUCHST

- 3 Bananen
- 1 Orange
- 200 g grüne Trauben
- 10 g Ingwer
- 100–200 ml Mandelmilch (ungesüßt)
- 2 TL Matchapulver

4–6 Portionen
20 Minuten Zubereitungszeit
6 Stunden Gefrierzeit

SCHRITT 1

Bananen schälen, in grobe Stücke schneiden. Orange heiß waschen, trocken reiben, Haut fein abreiben, dann schälen, filetieren. Trauben waschen, halbieren. Banane, Orangenfilets und Trauben mindestens vier Stunden einfrieren.

SCHRITT 2

Ingwer schälen und fein reiben und mit den gefrorenen Früchten, Mandelmilch, Matchapulver im Mixer fein pürieren (Mandelmilch langsam dazugießen, eventuell benötigt man mehr als die angegebene Menge). Nicecream in eine Form füllen, mit den Orangenzensten bestreuen und für weitere zwei Stunden in den Gefrierschrank stellen.

Tipp!

Nicecream schmeckt super mit Heidelbeertopping.



ABENDESSEN

Fruchtiger Cole Slaw mit Lachs

WAS DU BRAUCHST

- 1 Schalotte
- ½ rote Paprika
- 300 g Spitzkohl
- 1–2 EL Sojajoghurt
- Salz und Pfeffer
- ½ Mango
- ½ Bund Rucola
- 1 Grapefruit
- 120–180 g Lachsfilet
- 1–2 EL Olivenöl

1–2 Portionen
30 Minuten Zubereitungszeit

SCHRITT 1

Schalotte schälen. Paprika vierteln, Kerne und Stielansatz entfernen. Spitzkohl vierteln, Strunk entfernen. Alles zusammen in feine Streifen schneiden, mit Sojajoghurt vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen.

SCHRITT 2

Mango schälen, Fruchtfleisch in dünne Streifen schneiden. Rucola waschen, trocken schleudern. Grapefruit schälen, in dünne Scheiben schneiden.

SCHRITT 3

Lachs mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Lachs darin bei starker Hitze eine Minute pro Seite scharf anbraten, Pfanne vom Herd nehmen, ca. zwei Minuten ruhen lassen.

SCHRITT 4

Den Lachs vor dem Essen nach Möglichkeit etwas erwärmen, mit dem Cole Slaw, Grapefruit, Mango und Rucola anrichten.

Dole Wellbeing-Tipps

Entwickle eine individuelle Morgenroutine, mit der du in jeden Tag startest. Du bist ein Frühstücksmuffel? Macht nichts. Deine Routine kann auch sein, dreimal auf dem Balkon oder vor dem geöffneten Fenster tief durchzuatmen, in Ruhe eine Tasse Tee zu trinken oder zehn Minuten Yoga zu praktizieren.

1.

2.

Feierabend ist Feierabend. Laptop aus (und wenn möglich im Büro lassen), Diensthandy aus, Kopf aus. Dabei helfen Aktivitäten, die nichts mit der Arbeit zu tun haben: zum Beispiel ein ausgelassener Abend mit Freunden, ein selbstgekochtes Dinner oder eine Runde Sport.

3.

Mach's wie Dumbledore – die „Denkarium-Strategie“: Schreibe jeden Abend die Gedanken auf, die dich beschäftigen. So hast du dich einmal bewusst damit auseinandergesetzt und die Gedanken „abgelegt“.



Tag 3



Fruchtiger Power Tag mit

INFLUENCERIN
ANNE KISSNER | @ANNE_BODYFOOD

Das Motto „BodyFood“ ist bei Anne Kissner Programm. Denn die aktive Bloggerin beschäftigt sich auf ihrem Channel mit der besten Nahrung für einen gesunden Körper und ganzheitliches Wohlbefinden. Die gesunde, vielfältige und leichte Küche hat es Anne angetan. Fans von vegetarischen und veganen Köstlichkeiten kommen bei „anne_bodyfood“ voll auf ihre Kosten und finden zahlreiche Rezeptideen, wie Annes Leibspeise – proteinreiche Topfenknödel fürs Frühstück. Neben „BodyFood“ präsentiert sich Anne auch auf ihrem Fitnesskanal „BodyKiss“ und arbeitet in ihrem Beruf als Rechtsanwältin. Eine echte Powerfrau.



FRÜHSTÜCK

Overnight-Oats mit Bananenmus

WAS DU BRAUCHST

- 70 g zarte Haferflocken
- 180 ml Wasser (Zimmertemperatur)
- 80 g Himbeeren
- 1 Banane (100 g)
- 2 Walnusskerne

1 Portion
15 Minuten Zubereitungszeit

SCHRITT 1

Die Haferflocken mit dem Wasser verrühren und für ca. fünf bis zehn Minuten quellen lassen. Himbeeren dazugeben und mit einer Gabel in die Masse einarbeiten. Dann kann der Brei in ein Einmachglas oder ein anderes Gefäß abgefüllt werden. Die Banane mit einer Gabel zu einem Mus zerstoßen und über den Brei geben. Mit Walnusskernen verfeinern.

SCHRITT 2

Für ein leckeres Frühstück den Porridge einfach über Nacht in den Kühlschrank stellen. Er schmeckt aber frisch zubereitet genauso gut.

Tipp!

Perfekt als Frühstück to go.

MITTAG

Superfood-Bowl mit Ananas-Chutney

2 Portionen
30 Minuten Zubereitungszeit

WAS DU BRAUCHST

- 100 g Quinoa
- 350 g Ananas
- 1 TL Rapsöl
- ½ TL Kurkuma
- ½ TL Zimt
- 1 TL Ahornsirup
- Nach Belieben
½ TL Chiliflocken
- 3 Blätter frische Minze
- 1 rote Zwiebel
- 40 g Zucchini
- 40 g Karotte
- 50 g weiße Riesenbohnen (Dose)
- 3 Cherrytomaten
- 1 EL Tahin/Sesammus
- Etwas Salz
- ½ Zitrone
- 1 Prise Sesamkerne

SCHRITT 1

Quinoa nach Packungsanleitung garen. Ananas schälen und in kleine Würfel schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Ananasstücke mit Zimt und Kurkuma dazugeben. Alles gut umrühren und etwas anrösten. 100 ml Wasser und Ahornsirup hinzugeben. Die Ananasstücke für fünf Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Dann Chiliflocken unterheben und für weitere zehn Minuten bei geschlossener Pfanne garen. Frische Minze (klein geschnitten) unterheben und vom Herd nehmen.

SCHRITT 2

Die rote Zwiebel schälen und würfeln. Zucchini und Karotte entweder mit einem Spiralschneider zu langen Nudeln portionieren oder ebenfalls würfeln. Weiße Bohnen gut mit Wasser abwaschen und in einem Sieb abtropfen lassen.

SCHRITT 3

Dann das Gemüse, die Bohnen und das Chutney in eine Schüssel geben. Geviertelte Cherrytomaten zufügen und das mit Salz und dem Saft einer halben Zitrone verfeinerte Sesammus drüberträufeln. Zum Garnieren noch etwas Sesamkerne drüberstreuen.



SNACK

Roter Power-Smoothie mit Himbeeren

WAS DU BRAUCHST

- 70 g frische rote Beete
- 1 Banane (100 g)
- 50 g Himbeeren
- 1 TL Leinsamen geschrotet
- 4 Blätter Minze
- 5 g Ingwer
- ½ Zitrone
- 4 Mandeln
- 250 ml Wasser

1 Portion
10 Minuten Zubereitungszeit

SCHRITT 1

Die rote Beete und die Banane schälen.

SCHRITT 2

Anschließend alle Zutaten in einen Mixer (Hochleistungsmixer wäre aufgrund seiner Leistungsfähigkeit von Vorteil) geben und genießen.

Tipp!

Für die heißen Tage ein paar geschälte und gestückelte Bananen im Gefrierschrank aufbewahren. So halten sie sich nicht nur länger, sie eignen sich auch super für kühle Smoothies oder Bananeneis.



ABENDESSEN

One-Pot-Curry mit Ananas

WAS DU BRAUCHST

- 200 g Ananas
- 6 Cherrytomaten
- 60 g grüne Paprika
- 50 g Zucchini
- 200 g Naturtofu
- 7 g Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Rapsöl
- 2 EL Currypulver
- 200 g Naturwildreis
- 200 ml Wasser
- 250 ml Kokosmilch
- 4-6 EL Sojasauce

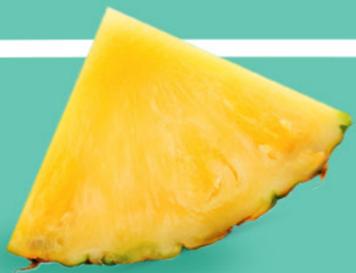
3 Portionen
40 Minuten Zubereitungszeit

SCHRITT 1

Die Ananas schälen und in kleine mundgerechte Stücke schneiden. Tomaten, Paprika, Zucchini und Tofu ebenfalls nach Belieben zerkleinern. Ingwer und Knoblauch schälen und in möglichst kleine Stücke schneiden.

SCHRITT 2

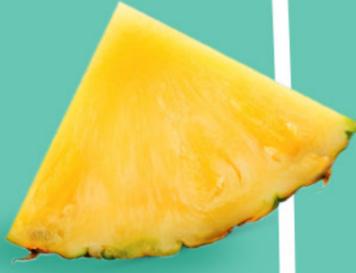
Öl in einem großen Topf erhitzen. Ingwer und Knoblauch kurz scharf anbraten, dann Tofu und Currypulver hinzugeben und ebenfalls kurz anbraten. Dann kommen alle restlichen Zutaten in den Topf. Alles bei geschlossenem Deckel zum Kochen bringen und gelegentlich umrühren. Die Hitze dann auf die Hälfte reduzieren, sodass das Wasser weiter leicht köchelt. Alles ca. 25 Minuten weiterköcheln lassen, bis der Reis gar ist und ein herrlicher Curryduft aus dem Topf strömt.



Dole Wellbeing-Tipps

1.

Mirror, mirror on the wall: Beende deine Morgenroutine im Badezimmer, indem du dich einmal fröhlich im Spiegel anlächelst. Allein die Lächelbewegung der Gesichtsmuskeln schüttet Glückshormone aus. Du kommst dir dabei seltsam vor? Macht nichts! Sieht ja keiner.



Du bist mal wieder total müde und nach dem Mittagessen macht sich das Nachmittagstief breit? Leichte Gerichte in der Mittagspause beugen der lästigen Erschöpfung in der zweiten Tageshälfte vor. Eine Tasse grüner Tee belebt die Sinne auf viel sanftere Art als ein Koffeinkick.

2.

Naschen macht glücklich: Ein paar Stücke dunkle Schokolade (ab 80 % Kakaoanteil) können beim Einschlafen helfen.

3.



Tag 4

Fruchtige Rezepte
für einen
Recharge Day



FRÜHSTÜCK

Breakfast-Supershake

WAS DU BRAUCHST

1 Banane

Je 1 Handvoll Heidelbeeren
und Himbeeren

1 EL Gojibeeren

1-2 EL Honig

½ TL Zimt

150-200 ml Nussmilch
(ungesüßt)

1-2 Portionen

10 Minuten Zubereitungszeit

SCHRITT 1

Banane schälen und in grobe Stücke schneiden, mit Heidelbeeren, Himbeeren, Gojibeeren, Honig, Zimt und Nussmilch im Mixer fein pürieren.

SCHRITT 2

In verschließbaren Gläsern im Kühlschrank aufbewahren. Vor dem Verzehr etwas schütteln.



MITTAG

Asia-Bowl mit Trauben

WAS DU BRAUCHST

150 g Udonnudeln

½ Mango

70 g rote Trauben

½ Bund Rucola

100 g Möhren

1-2 Lauchzwiebeln

4 EL Sojasauce

Einige Tropfen Sesamöl

1 EL Olivenöl

1 EL Limettensaft

50 ml Traubensaft

½ TL Chiliflocken

1-2 Portionen

25 Minuten Zubereitungszeit

SCHRITT 1

Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten.

SCHRITT 2

Mango schälen, Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Rote Trauben waschen, halbieren. Rucola waschen, trocken schleudern. Möhren schälen, in feine Streifen schneiden. Lauchzwiebeln putzen, in ca. 5 cm lange Stücke schneiden, diese längs halbieren.

SCHRITT 3

Sojasauce mit den Ölen, Limetten- und Traubensaft verrühren.

SCHRITT 4

Die Nudeln vor dem Essen nach Möglichkeit etwas erwärmen, mit dem vorbereiteten Obst und Gemüse belegen, mit Chiliflocken bestreuen, mit dem Dressing servieren.



SNACK

Quinoa-Fruchtsalat

WAS DU BRAUCHST

- 5-7 EL Quinoa
- 1-2 Clementinen
- 1 Avocado
- 1 EL Zitronensaft
- 50 g rote Trauben
- ½ Granatapfel
- 125 g Heidelbeeren
- 1 EL Essig
- 2 EL Olivenöl
- 6 EL Orangensaft
- ½ TL Currypulver
- ½ EL Sojajoghurt
- Salz und Pfeffer

1-2 Portionen
25 Minuten Zubereitungszeit

SCHRITT 1

Quinoa gründlich waschen, in reichlich Wasser ca. 15 Minuten köcheln, abgießen.

SCHRITT 2

Clementinen schälen, die weiße Haut so gut wie möglich entfernen, in mundgerechte Stücke schneiden. Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch aus der Schale lösen, in mundgerechte Stücke schneiden, mit Zitronensaft vermengen. Trauben waschen, halbieren. Granatapfelkerne herausdrücken.

SCHRITT 3

Quinoa auf die Gläser verteilen, das vorbereitete Obst, Gemüse und Heidelbeeren darauf schichten.

SCHRITT 4

Essig, Öl, Orangensaft, Currypulver und Sojajoghurt pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

SCHRITT 5

Vor dem Essen das Dressing über die Bowl gießen.

ABENDESSEN

Heidelbeer-Zucchini-Salat

WAS DU BRAUCHST

- 400 g Zucchini
- 1 kleine Handvoll Haselnüsse
- 70 g rote Trauben
- 1-2 Dillstängel
- 1 Orange
- ½ Granatapfel
- 1 EL Olivenöl
- Einige Tropfen Sesamöl
- 1 EL Honig
- Salz und Pfeffer
- 125 g Heidelbeeren

1-2 Portionen
30 Minuten Zubereitungszeit

SCHRITT 1

Zucchini mit dem Sparschäler der Länge nach in Streifen schneiden, in kochendem Salzwasser ca. 30 Sekunden kochen, abgießen, abschrecken.

SCHRITT 2

Haselnüsse grob hacken, ohne Öl in einer Pfanne leicht anrösten. Trauben waschen, halbieren. Dillspitzen abzupfen. Orange heiß waschen, trocken reiben, mit dem Sparschäler zwei Streifen Haut abziehen, diese in feine Streifen schneiden.

SCHRITT 3

Granatapfelkerne ausdrücken, den Saft auffangen, beides mit den beiden Ölen und Honig verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

SCHRITT 4

Die Zucchini vor dem Essen nach Möglichkeit etwas erwärmen, mit den Trauben, Heidelbeeren, Nüssen, Dill und Orangenstreifen belegen, mit dem Dressing servieren.





Dote Wellbeing-Tipps

1.

Handyfreier Morgen: Versuche, erst nach deiner Morgenroutine auf dein Handy zu schauen. So kannst du dir in Ruhe Zeit für dich nehmen, anstatt sofort mit der stressigen Außenwelt konfrontiert zu werden.

2.

Schon oft gehört und doch schwer zu befolgen: Lerne, „nein“ zu sagen. Das gilt nicht nur für Überstunden bei der Arbeit, sondern auch für deine Freizeitaktivitäten. Höre auf deinen Körper und deine Bedürfnisse. Manchmal braucht man einen gemütlichen Abend auf dem Sofa eher als das Feierabendbier mit den Kollegen.

3.

Momenteglas: Schreibe ein Jahr lang alle schönen Momente auf kleine Zettel und sammle diese in einer Box. Am Ende des Jahres kannst du dich an all die großen und kleinen Momente erinnern, die dein Jahr besonders gemacht haben.



IMPRESSUM

Herausgeber

Dole Europe GmbH
Stadtdeich 7
20097 Hamburg

www.dole.de
kontakt@dole.com
+49 (40) 329 06-0

Redaktion und Gestaltung

segmenta communications GmbH
Neumühlen 1, 22763 Hamburg
info@segmenta.de
+49 (40) 4011 30-0

© Dole 2019