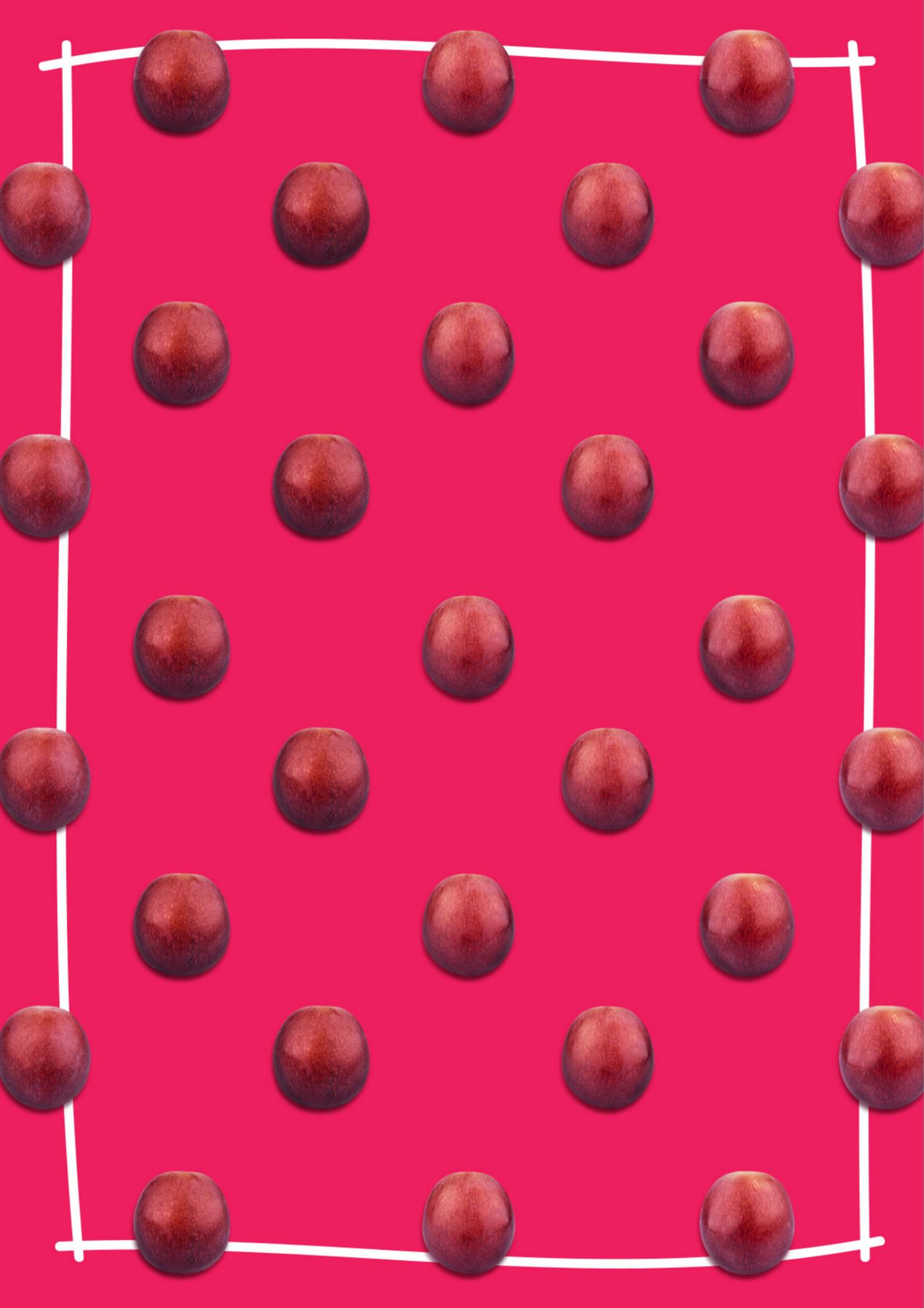


FÜHL DICH FRUCHTIG

Snackingtipps

für junge Wilde





Snackingtipps für junge Wilde

**So schmeckt das Leben:
geniale Snacks für jedes Abenteuer**

Startbereit! Das Leben wartet und ihr würdet am liebsten ständig unterwegs sein, neue Orte kennenlernen und jeden Tag genießen? Klar, dass auch euer Essen bei so viel Dynamik mithalten muss – ihr mögt es individuell, gesund und einfach. So wie die beiden jungen Food-Bloggerinnen Gina Grimm und Rebecca Föhr. Die zwei lieben neben fruchtigen Snacks das Reisen und Fitness. Ihre Rezeptideen: aufregend anders, exotisch und frisch. Dazu gibt es wertvolle Wellbeing-Tipps und Fruchtwissen.

Ganz schön viel los – nach dem Lernen für die Uni geht's ab aufs Festival und eure Insta-Stories zeigen euren Freunden, wie es direkt vor der Bühne war. Am nächsten Tag scrollt ihr im Bus noch durch die neuesten Posts und danach auf zum Stand-up-Paddeln mit der ganzen Crew. So viel Action macht hungrig – ihr könnt fruchtige Vitaminbomben als Sattmacher gut gebrauchen. Gina und Rebecca haben ihre

Lieblingssnacks für euch zusammengestellt. Die sind „instatauglicher“ als Schnitzel mit Kartoffeln – versprochen. Alle Ideen könnt ihr als kompletten Tagesplan umsetzen oder ihr sucht euch euren Favoriten heraus.

Perfekt: Heidelbeer-Pancakes, bunte Smoothies, angesagte Bowls, Waffeln und vieles mehr lassen sich schnell zubereiten und passen zu eurem aktiven Lifestyle.

Genuss und Wohlbefinden stehen übrigens auch bei Gina alias „gina_marie99“ und Rebecca mit ihrem Channel „xbeccabella“ ganz hoch im Kurs, denn Essen soll vor allem Spaß bringen. Genießt es mit allen Sinnen, bleibt in Bewegung und verfolgt eure Träume – das ist echte Freiheit.

Liebt das Leben und fühlt euch fruchtig!



Tag 1



Mach deinen Tag zum Fruchtfestival mit

INFLUENCERIN
GINA GRIMM | @GINAA_MARIE99

Auf ihrem Account „ginaa_marie99“ teilt die junge Bloggerin Gina Grimm ihre Freude an gesunden und veganen Rezepten. Neben Ernährungstipps möchte Gina aber auch ihre ganz persönlichen Erfahrungen und Erlebnisse weitergeben. Denn was könnte inspirierender sein als das tägliche Leben selbst? Abwechslungsreich lässt Gina ihre Leser deshalb an ihrer positiven Einstellung teilhaben. Das bunte Content-Gesamtpaket steckt an und sorgt für Motivation! Wenn Gina sich nicht gerade auf Instagram austobt, arbeitet sie in einem Bioladen. Die Energie für so viel Action liefert Gina sicher auch ihr Lieblingsrezept – Oatmeal mit Früchten und Nussmus. Super lecker, schnell gemacht und nahrhaft.



FRÜHSTÜCK

Fruchtige Heidelbeer-Pancakes

WAS DU BRAUCHST

- 100 g reife, zerdrückte Banane
- Ca. 125 g Heidelbeeren, frisch oder gefroren (ein paar kommen in den Teig, die restlichen sind als Topping gedacht)
- 1 EL Sojamehl oder anderer Eiersatz
- 1 TL Apfelessig
- 50 g Reismehl
- 70 g Hafermehl
- 120 ml Pflanzenmilch
- Frische Zitronenschale
- Eine Prise Salz
- ¼ TL Natron
- ½ TL Backpulver

Außerdem:

- etwas Öl für die Pfanne
- 2 EL Sojajoghurt
- ½ Banane
- Erdnussmus

2 Portionen
15 Minuten Zubereitungszeit

SCHRITT 1

Alle Zutaten für den Teig in einer Schüssel gut verrühren. Die Heidelbeeren können entweder direkt in den Teig gegeben oder erst in der Pfanne in den Teig gedrückt werden. Es sollten nicht zu viele in den Teig kommen, da die Pancakes sonst eventuell nicht so gut zusammenhalten.

SCHRITT 2

Die Pancakes in einer gut beschichteten Pfanne von beiden Seiten backen.

SCHRITT 3

Mit Sojajoghurt, Bananenscheiben, Erdnussmus und den restlichen Beeren servieren und genießen!

MITTAG

Cremige Bananen-Himbeer-Nicecream mit Trauben, Erdnussmus und Granola

WAS DU BRAUCHST

Nicecream:

- 2 gefrorene Bananen
- 1 Handvoll gefrorene Himbeeren
- Einen Schuss Pflanzenmilch (z. B. Mandel, Soja oder Hafer)

Toppings:

- Grüne Trauben
- Kokoschips, Natur
- Granola oder Crunchy-Erdnussmus

2 Portionen
10 Minuten Zubereitungszeit

SCHRITT 1

Alle Zutaten für die Nicecream in einem Zerkleinerer oder guten Mixer mixen, bis alles cremig ist. Bei Bedarf mehr Pflanzenmilch hinzugeben.

SCHRITT 2

Dann die Nicecream mit den Trauben, Kokoschips, dem Granola und Erdnussmus anrichten und genießen!

Tippl!

Das Auge isst bekanntlich mit. Mit einem kleinen Küchenmesser kann man im Zick-Zack-Muster in der Mitte der Trauben entlang schneiden und bekommt so kleine „Blumen“.



SNACK

Maiswaffeln mit Banane und Nussmus

WAS DU BRAUCHST

4 Maiswaffeln, Natur
4 TL Erdnussmus
2 Bananen
Etwas dunkle Schokolade
Erdnüsse

2 Portionen
5 Minuten Zubereitungszeit

- SCHRITT 1** Auf jeder Maiswaffel je einen Teelöffel Erdnussmus verstreichen.
- SCHRITT 2** Die Bananen in Scheiben schneiden. Wer etwas fürs Auge möchte, kann auch mit kleinen Ausstechformen Herzen oder Sterne ausstechen.
- SCHRITT 3** Die Bananenstücke auf den Maiswaffeln verteilen und mit etwas geschmolzener dunkler Schokolade toppen. Wer mag, kann auch ein paar Erdnüsse klein hacken und darüberstreuen.



ABENDESSEN

Exotische Ananas-Poké-Bowl mit Reis, Edamame und Tofu

WAS DU BRAUCHST

1 Beutel Vollkornreis, Natur
½ Ananas
300 g Edamame/grüne Sojabohnen
Ein Block Tofu nach Wahl (z. B. Räuchertofu)
Salatmix
Cherrytomaten
1 Möhre
2 EL Cashews
Hummus
Sauce:
2 TL Sojasauce
1 TL Erdnussmus
½ Limette oder Zitrone
Etwas von dem überschüssigen Saft der Ananas

2 Portionen
30 Minuten Zubereitungszeit

- SCHRITT 1** Den Reis in kochendes, leicht gesalzenes Wasser geben und für zehn Minuten kochen. Währenddessen die restlichen Zutaten vorbereiten. Beim Schneiden der Ananas den überschüssigen Saft nicht wegschütten! Dieser kann mit Sojasauce, Limetten- oder Zitronensaft und Erdnussmus zu einer Sauce verfeinert werden. Der Tofu kann je nach Sorte roh serviert oder kurz in der Pfanne angebraten werden. Räuchertofu schmeckt auch roh sehr lecker!
- SCHRITT 2** Die Bowls mit Salat und dem Gemüse vorbereiten. Nachdem der Reis fertig ist, kann die heiße Platte noch genutzt werden, um die Cashews zu rösten. Alle Zutaten können nun in den Bowls nach Belieben angerichtet werden.
- SCHRITT 3** Mit etwas Hummus und der selbstgemachten Sauce wird der fruchtige Geschmack perfekt abgerundet!



Dole

Wellbeing-Tipps

1.

Du liebst es zu naschen, möchtest dich aber gesund ernähren? Versuche es doch mal mit Früchten oder dunkler Schokolade mit hohem Kakaoanteil gegen Heißhunger auf Süßigkeiten. Das belastet nicht und liefert dir Power für den Tag.

2.

Du fühlst dich körperlich nicht besonders wohl? Solche Tage hat jeder. Versuche, nicht jeden Tag vor dem Spiegel deine Problemzonen zu kritisieren, sondern zähle fünf Dinge auf, die dir an deinem Körper gefallen.

3.

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

Tag 2

Fruchtige Rezepte
für einen
Sunshine Mood Day



FRÜHSTÜCK

Bananen-Kurkuma-Porridge

WAS DU BRAUCHST

- 50 g Haferflocken
- 220 ml Nussmilch (ungesüßt)
- 2 EL Ahornsirup
- 2 Bananen
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Kurkuma
- 1 Handvoll Himbeeren
- 1 Handvoll Brombeeren
- 1 EL Kokosraspeln
- Etwas frische Minze

2 Portionen
15 Minuten Zubereitungszeit

SCHRITT 1

Haferflocken, Nussmilch und Ahornsirup in einem Topf langsam zum Köcheln bringen, Hitze reduzieren, ca. fünf Minuten leicht simmern lassen.

SCHRITT 2

Währenddessen Bananen schälen, in fingerdicke Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Bananen darin bei mittlerer bis starker Hitze von beiden Seiten goldbraun anbraten.

SCHRITT 3

Kurkuma unter den Porridge mischen, auf die Bowls verteilen, gebratene Bananen, Himbeeren und Brombeeren daraufgeben, mit Kokosraspeln und Minze garnieren.



MITTAG

Heidelbeer-Rotkohl-Bowl

WAS DU BRAUCHST

- 400 g Rotkohl
- 1 EL Essig
- ¼ TL Salz
- 1 EL Honig
- Je 1 kleine Handvoll grüne und rote Trauben
- ½ Bund Koriander
- 1 kleiner Granatapfel
- 1 Orange
- 1 Handvoll Heidelbeeren + 10 Heidelbeeren für das Dressing
- 60 ml Apfelsaft (100 % Saft)
- 1 EL Zitronensaft
- ½ TL Chiliflocken
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Sesam

2 Portionen
25 Minuten Zubereitungszeit

SCHRITT 1

Rotkohl vierteln, Strunk entfernen, in feine Streifen hobeln. Danach gründlich mit Essig, Salz und Honig verkneten.

SCHRITT 2

Trauben waschen, halbieren. Korianderblätter abzupfen. Granatapfel halbieren, Kerne herausdrücken. Orange heiß waschen, trocken reiben, mit dem Sparschäler einen Streifen Haut abziehen, diesen in feine Streifen schneiden. Alles zusammen mit einer Handvoll Heidelbeeren unter den marinierten Rotkohl mischen.

SCHRITT 3

Restliche Heidelbeeren mit Apfel-, Zitronensaft und Chiliflocken fein pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen.

SCHRITT 4

Rotkohl auf die Bowls verteilen, mit Sesam bestreuen, mit dem Dressing servieren.



SNACK

Bananen-Mango-Nicecream

WAS DU BRAUCHST

4 Bananen

1 Mango

100-200 ml Mandelmilch
(ungesüßt) (ggf. etwas mehr)

2 EL Ahornsirup

Ergibt 1 Liter Nicecream
25 Minuten Zubereitungszeit
Ca. 6 Stunden Gefrierzeit

SCHRITT 1

Bananen in Scheiben schneiden, Mango schälen, Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Beides mindestens vier Stunden einfrieren.

SCHRITT 2

Die gefrorenen Früchte mit Mandelmilch und Ahornsirup im Mixer fein pürieren (Mandelmilch langsam dazugießen, eventuell benötigt man mehr als die angegebene Menge). Anschließend für weitere zwei Stunden in den Gefrierschrank stellen.

SCHRITT 3

Eiskugeln formen und auf die Waffeln setzen.

Tipp!

Die Grundmasse aus Bananen und Mango kann variiert werden, indem man z. B. 100 g gefrorene Heidelbeeren, 100 g gefrorene blaue Trauben, 100 g gefrorene Himbeeren oder 2 TL Matchapulver hinzufügt.



ABENDESSEN

Heidelbeer-Mangold-Salat mit Lachs

WAS DU BRAUCHST

2 Orangen

100 g Babymangold

1 Feige

2 Radieschen

60 ml Orangensaft
(100 % Frucht)

1 EL Olivenöl

1 EL Sojajoghurt

Salz und Pfeffer

1 große Handvoll
Heidelbeeren

2 Lachsfilets, je ca. 160 g,
ohne Haut und Gräten

2 EL Olivenöl

2 Portionen

30 Minuten Zubereitungszeit

SCHRITT 1

Orangen schälen, die weiße Haut gründlich entfernen, filetieren. Mangold waschen, trocken schleudern. Feige waschen, in dünne Scheiben schneiden. Radieschen waschen, putzen, in feine Scheiben schneiden.

SCHRITT 2

Orangensaft mit Olivenöl und Sojajoghurt vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die vorbereiteten Salatzutaten und Heidelbeeren mit dem Orangendressing vermengen.

SCHRITT 3

Lachs abbrausen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen, Lachs darin bei mittlerer bis starker Hitze ca. zwei Minuten pro Seite anbraten. Danach auf den Salat geben und gleich servieren.

Dole Wellbeing-Tipps

1.

Beginne jeden Morgen damit, dich nach dem Aufstehen einmal in alle Richtungen zu recken und zu strecken. Das aktiviert Körper und Geist.

2.

Mach dein Bett zur handyfreien Zone. Nutze einen Wecker anstelle deines Handys, um beim Aufstehen nicht als Erstes mit dem Weltgeschehen konfrontiert zu werden.

3.

Wusstest du, dass die Ananas kalorienarm ist, einen hohen Wasseranteil hat und zahlreiche Vitamine und Mineralstoffe liefert? Grund genug, die Powerfrucht so oft wie möglich zu snacken.



Tag 3



Fruit up
your day mit

INFLUENCERIN
REBECCA FÖHR | @XBECCABELLA

Wer auf dem Kanal „xbeccabella“ von Bloggerin Rebecca Föhr vorbeischaut, taucht ein in einen mitreißenden Themen-Mix aus gesunden veganen Rezepten, Food-Tipps und Lifestyle-Motivation. Die ansteckend fröhliche Rebecca ist damit ein authentisches Role-Model, steht für pure Lebensfreude und ganz viel Action. Gutes Essen muss für sie tatsächlich nicht nur gesund, sondern auch richtig lecker sein. Ins Schwärmen gerät Rebecca deshalb bei Curry mit Reis – ein simples Gericht, das sich aber auch sehr gut abwandeln lässt. Definitiv nicht langweilig – so wie Rebecca selbst.



FRÜHSTÜCK

Grüne Smoothie-Bowl mit Ananas

WAS DU BRAUCHST

- 100 g Babyspinat
- 50 ml Kokos-Reismilch
- 150 g Ananas
- 150 g Banane (gefroren)
- 150 g Mango (gefroren)
- 1 EL Matchapulver (optional)

Toppings:

- 50 g Ananas
- 1 Handvoll Beeren
- 1 EL Kokosraspeln
- 1 TL Chiasamen, frische Minze (nach Belieben)

1 Portion
15 Minuten Zubereitungszeit

- SCHRITT 1** Zuerst den Spinat mit der Kokos-Reismilch im Mixer glatt zerkleinern.
- SCHRITT 2** Danach die Ananas, gefrorene Banane und Mango sowie Matchapulver (falls verwendet) zugeben und cremig mixen.
- SCHRITT 3** Den Smoothie in eine Schale füllen und mit Ananas, Beeren, Kokosraspeln, Chiasamen und frischer Minze garnieren.

MITTAG

Gemüse-Curry mit Ananas

WAS DU BRAUCHST

- 50 g Vollkornreis
- 1 Kartoffel
- 1 Frühlingszwiebel
- ½ Paprika
- 200 ml Kokosmilch (fettreduziert)
- 1 TL gelbe Currypaste
- 80 g Ananas
- 80 g Kichererbsen
- ½ TL Ingwer (gemahlen)
- ¼ TL Chili (gemahlen)
- 50 g Erbsen (TK)
- 1 EL Kokoschips
- 1 TL Sesam

1 Portion
35 Minuten Zubereitungszeit

- SCHRITT 1** Reis nach Packungsanleitung zubereiten. Kartoffel schälen und würfeln. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden, den grünen Teil beiseitelegen. Paprika in Würfel schneiden.
- SCHRITT 2** 1 EL Kokosmilch in einem Topf erhitzen und die Currypaste für eine Minute darin anbraten. Dann das Gemüse, die Ananas sowie die Kichererbsen zugeben, gut umrühren und mit Kokosmilch ablöschen.
- SCHRITT 3** Gemahlene Ingwer und Chili einrühren. Bei geschlossenem Deckel und kleiner Hitze etwa zehn Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffel weicher ist, aber noch leicht Biss hat. Erbsen zugeben und für weitere fünf Minuten köcheln. Mit Salz abschmecken.
- SCHRITT 4** Die Kokoschips in einer Pfanne ohne Öl bis zur gewünschten Bräune rösten.
- SCHRITT 5** Das Curry mit dem gekochten Vollkornreis, den gerösteten Kokoschips, dem grünen Teil der Frühlingszwiebel und dem Sesam servieren.



SNACK

Bananen-Cookie-Dough

WAS DU BRAUCHST

- 40 g Haferflocken
- 2 EL Sojajoghurt (ungesüßt)
- 3 Datteln
- 1 reife Banane
- 240 g Kichererbsen

Toppings:

- 1 Handvoll Bananenchips
- 1 EL zuckerfreie Schokodrops
- 1 Handvoll Pekannüsse (gehackt)

1-2 Portionen
15 Minuten Zubereitungszeit

SCHRITT 1

Die Haferflocken im Mixer zu Mehl zerkleinern, beiseitestellen. Sojajoghurt, Datteln und Banane in den Mixer geben und zu einer glatten Masse zerkleinern. Kichererbsen gut abwaschen, mit in den Mixer geben und erneut mixen.

SCHRITT 2

Zum Schluss das Hafermehl zugeben und mixen, bis die Masse cremig ist.

SCHRITT 3

Den Cookie Dough in Schälchen füllen und mit Bananenchips, Schokodrops und gehackten Pekannüssen bestreuen.



ABENDESSEN

Sandwich Hawaii

WAS DU BRAUCHST

- 100 ml Kokosmilch (fettreduziert)
- 3 EL Hefeflocken
- ½ TL Salz
- ½ TL Knoblauchpulver
- ½ TL Kurkuma
- ¼ TL Paprikapulver
- 1 EL Tapiokastärke
- 2 EL Wasser
- 1 Scheibe Ananas
- 2 große Scheiben Vollkornbrot
- 1 Handvoll Babyspinat
- 6 Scheiben Räuchertofu

1 Portion
15 Minuten Zubereitungszeit

SCHRITT 1

Für die Käsesauce die Kokosmilch mit Hefeflocken und den Gewürzen in einem Topf verrühren und erhitzen. Tapiokastärke mit Wasser glatt rühren und in die Kokosmilch einrühren. So lange köcheln lassen, bis die Sauce andickt und leicht klebrig wird.

SCHRITT 2

Die Ananas in einer Pfanne ohne Öl auf beiden Seiten scharf anbraten.

SCHRITT 3

Auf eine Scheibe Brot den Spinat legen, dann den Räuchertofu und die Ananas und zum Schluss die Käsesauce darüber verteilen.

SCHRITT 4

Mit der anderen Scheibe Brot abschließen, in der Mitte durchschneiden und entweder direkt genießen oder noch kurz im Backofen (bei 180 Grad) backen, bis das Brot leicht knusprig ist.

Dole Wellbeing-Tipps

1.

Mach dein Handy eine Stunde vor dem Schlafengehen aus und lege es weg. So bekommst du deinen Kopf frei und kannst schneller einschlafen.

2.

Ausreichend Schlaf ist entscheidend, um unsere Energiereserven wieder aufzufüllen und dem Körper seine wohlverdiente Regenerationszeit zu geben. Übrigens: Die notwendige Schlafdauer ist bei jedem Menschen unterschiedlich. Finde heraus, wie viel Schlaf du in der Nacht brauchst, und versuche, diese Zeit einzuhalten.

3.

Regelmäßige körperliche Betätigung trägt nicht nur zu einem gesunden Körpergewicht bei, sondern hat auch einen positiven Einfluss auf Geist und Seele! Du musst aber kein durchtrainierter Leistungssportler werden. Viel wichtiger ist es, die Sportart zu finden, die dir Spaß macht.



Tag 4

Fruchtige Rezepte
für einen
Sunshine Mood Day



FRÜHSTÜCK

Galaxy-Bowl

WAS DU BRAUCHST

300 g Brombeeren
 250 g Sojajoghurt (ungesüßt)
 100 ml Mandelmilch (ungesüßt)
 1 Banane
 1 Orange
 1 Handvoll Himbeeren
 Je 1 TL Haferflocken, Kokosraspeln und Chiasamen

2 Portionen
 20 Minuten Zubereitungszeit

- SCHRITT 1** 200 g Brombeeren mit Sojajoghurt und Mandelmilch fein pürieren, auf die Bowls verteilen.
- SCHRITT 2** Banane schälen, in dünne Scheiben schneiden. Orange heiß waschen, trocken reiben, mit dem Sparschäler einen Streifen Haut abziehen, diesen in sehr feine Streifen schneiden.
- SCHRITT 3** Bananenscheiben, restliche Brombeeren und Himbeeren auf den Smoothie geben, mit Haferflocken, Kokosraspeln, Chiasamen und Orangenstreifen bestreuen.



MITTAG

Orangen-Bohnen-Salat

WAS DU BRAUCHST

160 g Hähnchenbrust
 200 g grüne Bohnen
 200 g bunte Kirschtomaten
 2 Orangen
 1 große Handvoll Erdbeeren
 1 kleine Handvoll Basilikumblätter
 ½ Bund Schnittlauch
 80 ml Apfelsaft (100 % Frucht)
 1 EL Sojajoghurt
 Salz und Pfeffer

2 Portionen
 35 Minuten Zubereitungszeit

- SCHRITT 1** Hähnchen abbrausen und trocken tupfen. In einem Topf mit Wasser bedeckt ca. zehn Minuten köcheln lassen. Topf vom Herd nehmen.
- SCHRITT 2** Bohnen putzen und in kochendem Salzwasser sechs bis acht Minuten garen, abgießen, abschrecken. Tomaten putzen, waschen, halbieren. Orangen schälen, dabei die weiße Haut entfernen, filetieren. Erdbeeren putzen, vierteln.
- SCHRITT 3** Basilikum und Schnittlauch grob hacken, mit Apfelsaft und Sojajoghurt fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- SCHRITT 4** Hähnchen aus dem Sud nehmen, in mundgerechte Stücke zerreißen, mit Salz und Pfeffer würzen. Danach mit den vorbereiteten Salatzutaten vermengen und mit dem Dressing servieren.



SNACK

Fruity-Bowl mit Milchreis

WAS DU BRAUCHST

125 g Milchreis
 600 ml Mandelmilch (ungesüßt)
 2 EL Ahornsirup
 1 Mango
 1 Grapefruit
 4 Erdbeeren
 10 grüne Trauben
 10 Himbeeren
 10 Brombeeren
 1 EL Kakaonibs
 Etwas frische Minze

2 Portionen
 35 Minuten Zubereitungszeit

SCHRITT 1 Reis mit Mandelmilch und Ahornsirup in einem Topf langsam zum Kochen bringen, Hitze reduzieren, ca. 30 Minuten simmern lassen, zwischendurch immer wieder mit einem Holzlöffel umrühren.

SCHRITT 2 Währenddessen Mango schälen, Fruchtfleisch in dünne Spalten schneiden. Grapefruit schälen, die weiße Haut entfernen, filetieren. Erdbeeren putzen, in mundgerechte Stücke schneiden. Trauben waschen, halbieren.

SCHRITT 3 Milchreis auf die Bowls verteilen, mit Himbeeren, Brombeeren und den vorbereiteten Früchten belegen, mit Kakaonibs und Minze garnieren.

ABENDESSEN

Ananas-Grapefruit-Bowl

WAS DU BRAUCHST

100 g Rucola
 150 g Möhren
 200 g Ananas
 1 Grapefruit
 1 Birne
 1 kleiner Apfel
 1 Handvoll Walnusskerne
 60 ml Granatapfelsaft
 40 ml Orangensaft (100 % Frucht)
 2 EL Olivenöl
 1 EL Sojajoghurt
 Salz und Pfeffer
 ½ TL Chiliflocken
 1 EL Honig
 150 g Shrimps (küchenfertig)

2 Portionen
 35 Minuten Zubereitungszeit

SCHRITT 1 Rucola waschen, trocken schleudern. Möhren schälen, in feine Streifen schneiden. Ananas schälen, vierteln, Strunk entfernen, in dünne Scheiben schneiden. Grapefruit schälen, weiße Haut entfernen, in dünne Scheiben schneiden. Birne vierteln, Kerngehäuse entfernen, in Spalten schneiden. Apfel im Ganzen fein hobeln. Walnüsse grob hacken.

SCHRITT 2 Granatapfel- und Orangensaft mit Olivenöl und Sojajoghurt verrühren, mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen.

SCHRITT 3 Rucola und Möhren in die Bowls geben, mit Honig und der Hälfte des Dressings übergießen. Grapefruit, Ananas, Birne, Apfel, Walnüsse und Shrimps darüber verteilen, mit dem restlichen Dressing beträufeln.



Dole Wellbeing-Tipps

Digital Detox: Beschränke deine tägliche Online-Zeit. Wenn dir dies schwerfällt, können dir nützliche Apps wie „Offtime“ oder „Forest“ helfen, Zeit im Hier und Jetzt zu verbringen.

1.

Du bist nach der Schule oder Uni total geschafft und kannst die Augen kaum offen halten? Gönn dir einen Powernap! Das reduziert dein Stresslevel. Auch wenn es verführerisch erscheint: Leg dich bei einem Powernap nicht ins Bett, sondern leg den Kopf auf den Tisch oder auf die Rückenlehne des Schreibtischstuhls – so vermeidest du einen ungewünschten Tiefschlaf. Schon ein paar Minuten Dösen helfen dir, wieder Power für den Tag zu tanken.

2.

Bananen sind nicht nur ein beliebter Snack to go, sondern überzeugen auch beim Blick „hinter die Schale“: Ihr hoher Magnesiumgehalt beugt Muskelkrämpfen vor und sorgt sogar für gute Laune, indem er die Ausschüttung von Stresshormonen reduziert.

3.



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