GO-LU

Ärztenetz Ludwigshafen eG
Unsere Leistung: Gesundheit

GO-LU Rezeptsammlung

Einfache Ideen für gesündere Alternativen

Alltagstauglich, schnell zubereitet und passend zur Einkaufsliste.

1 ALTERNATIVE
Zucchini statt Nudeln



REZEPT
Zoodles mit Tomatensoße

ZUTATEN
2 Zucchini, 300 ml passierte Tomaten, 1 Knoblauchzehe, Kräuter

ZUBEREITUNG
Zucchini in Streifen schneiden, kurz anbraten. Tomatensoße erwärmen, würzen und mischen.

2 ALTERNATIVE
Abgekühlte Kartoffeln



REZEPT
Kartoffel-Gurken-Salat

ZUTATEN
gekochte Kartoffeln, 1/2 Gurke, Frühlingszwiebel, Essig, Öl, Kräuter

ZUBEREITUNG
Kartoffeln abkühlen lassen, in Scheiben schneiden und mit den übrigen Zutaten mischen.

3 ALTERNATIVE
Roggenvollkornbrot statt Weißbrot



REZEPT
Buntes Vollkornbrot

ZUTATEN
Roggenvollkornbrot, Frischkäse oder Quark, Gurke, Tomate, Radieschen

ZUBEREITUNG
Brot bestreichen und mit Gemüse sowie frischen Kräutern belegen.

4 ALTERNATIVE
Blumenkohlreis statt weißem Reis



REZEPT
Blumenkohl-Reis-Pfanne

ZUTATEN
1 Blumenkohl, Paprika, Möhre, Erbsen, etwas Sojasoße

ZUBEREITUNG
Blumenkohl raspeln und mit Gemüse 5 bis 8 Minuten anbraten. Abschmecken.