GO-LU

Ärztenetz Ludwigshafen eG
Unsere Leistung: Gesundheit

GO-LU Rezeptsammlung

Einfache Ideen für gesündere Alternativen

Alltagstauglich, schnell zubereitet und passend zur Einkaufsliste.

5 ALTERNATIVE

Linsen statt Fleisch



REZEPT

Schnelle Linsen-Bolognese

ZUTATEN
Zwiebel, Möhre, 1 Dose Linsen, 300 ml passierte Tomaten, italienische Kräuter

ZUBEREITUNG
Zwiebel und Möhre anbraten, Linsen und Tomaten zugeben, würzen und kurz köcheln.

6 ALTERNATIVE

Feta oder Mozzarella statt fettreichem Käse



REZEPT

Tomaten-Feta-Teller

ZUTATEN
Tomaten, Gurke, Feta, Olivenöl, Pfeffer, Kräuter

ZUBEREITUNG
Gemüse schneiden, Feta darüberbröseln und mit Öl sowie Kräutern abschmecken.

7 ALTERNATIVE

Nüsse und Datteln statt Süßigkeiten



REZEPT

Dattel-Nuss-Happen

ZUTATEN
Datteln, gehackte Nüsse, Haferflocken

ZUBEREITUNG
Alles mischen oder pürieren und kleine Kugeln formen.

8 ALTERNATIVE

Joghurt oder Kefir statt süßem Milchdessert



REZEPT

Beeren-Joghurt

ZUTATEN
Naturjoghurt oder Kefir, Beeren, Haferflocken, Nüsse

ZUBEREITUNG
Alles in einer Schale vermischen und sofort servieren.