GO-LU

Ärztenetz Ludwigshafen eG
Unsere Leistung: Gesundheit

GO-LU Rezeptsammlung

Einfache Ideen für gesündere Alternativen

Alltagstauglich, schnell zubereitet und passend zur Einkaufsliste.

9 ALTERNATIVE

Beeren, Apfel und Kiwi



REZEPT

Schneller Obstsalat

ZUTATEN
Apfel, Kiwi, Beeren, Zitronensaft

ZUBEREITUNG
Obst klein schneiden, mischen und mit etwas Zitronensaft verfeinern.

10 ALTERNATIVE

Selbstgemachtes Müsli



REZEPT

Knusper-Müsli ohne Zuckerzusatz

ZUTATEN
Haferflocken, Nüsse, Leinsamen, ungesüßte Trockenfrüchte

ZUBEREITUNG
Alles mischen und mit Joghurt oder Milch servieren.

11 ALTERNATIVE

Salatblätter statt Wraps



REZEPT

Kichererbsen-Salat-Wraps

ZUTATEN
Kichererbsen, Paprika, Gurke, Joghurt, große Salatblätter

ZUBEREITUNG
Füllung mischen und in die Salatblätter geben.

12 ALTERNATIVE

Avocado statt Butter



REZEPT

Avocado-Brot

ZUTATEN
Avocado, Zitronensaft, Pfeffer, Vollkornbrot, Tomaten

ZUBEREITUNG
Avocado zerdrücken, abschmecken und auf dem Brot verstreichen.

13 ALTERNATIVE

Chia-Pudding statt Schokopudding



REZEPT

Bananen-Chia-Pudding

ZUTATEN
3 EL Chiasamen, 200 ml Milch oder Pflanzendrink, 1/2 Banane

ZUBEREITUNG
Alles verrühren und mehrere Stunden quellen lassen.