

## ERNÄHRUNG

# SPITZKOHL-SLAW MIT ÄPFELN UND DATTELN *1/2*



## FOOD FACTS

*Unterschiedliche Komponenten in geschmacklicher Hinsicht perfekt abgestimmt. Erfahre hier, warum unser Rezept auch für Deine MS gut ist:*

- ◆ Hauptbestandteil dieses Gerichts ist der Spitzkohl. Dieser ist äußerst gesund und mit nur 20 Kilokalorien pro 100 Gramm besonders kalorienarm. Er ist unter den Kohlarten besonders bekömmlich – die enthaltenen Ballaststoffe regen die Verdauung an. Spitzkohl enthält zudem viel Ascorbigen, welches sich beim Kochen in Vitamin C umwandelt.
- ◆ Auch Äpfel haben wenig Kalorien, aber viele gesunde Inhaltsstoffe. Aufgrund der enthaltenen Antioxidantien, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sind sie Bestandteil einer gesunden und ausgewogenen Ernährung.
- ◆ Das in den Möhren enthaltene Beta-Carotin kann vom Körper in Vitamin A umgewandelt werden, welches unter anderem zum Hell-Dunkel-Sehen benötigt wird. Ein weiterer positiver Nebeneffekt der Beta-Carotin-Bombe ist der Ballaststoff Pektin: Dieser quillt im Magen auf und sorgt somit für ein besseres Sättigungsgefühl.
- ◆ Auch wenn Datteln viel Zucker beinhalten, sind sie eine gesunde Nascherei. Neben Ballaststoffen, Mineralstoffen und B-Vitaminen machen sie sich ebenfalls interessant durch den Gehalt der Aminosäure Tryptophan. Denn aus dieser entsteht das Hormon Melatonin im Körper, welches sich positiv auf den Schlaf-Wach-Rhythmus auswirkt.

## ERNÄHRUNG

# SPITZKOHL-SLAW MIT ÄPFELN UND DATTELN *2/2*

---



## *Das Rezept – Schritt für Schritt nachkochen*

### Allgemein

---

**35 Minuten** Zubereitungszeit

**430 kcal** pro Portion

### Zutaten für 4 Portionen

---

800 g	Spitzkohl
2	Möhren
2 EL	heller Balsamico Essig
etwas	Salz, Pfeffer
1	Limette
2 EL	flüssiger Honig
100 g	Doppelrahmfrischkäse
75 g	geröstete, gesalzene Erdnüsse oder wahlweise schwarze Sesamkörner
8	frische oder getrocknete Datteln
5 Stiele	Petersilie
½ Bund	Schnittlauch
1	rotschaliger Apfel

- 1** Den Spitzkohl waschen, vierteln und vom Strunk aus in dünne Streifen schneiden. Möhren schälen, waschen und grob reiben. Beide Zutaten mit 1 TL Salz und Essig vermischen.
- 2 Für das Dressing:** Die Limette halbieren, auspressen und mit Honig und Frischkäse vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und unter den Spitzkohl-Möhren-Mix geben.
- 3** Den Apfel waschen, vierteln, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Kräuter waschen und vom Wasser befreien, dann fein hacken. Die Datteln halbieren, entsteinen und klein schneiden. Die Erdnüsse grob hacken.
- 4** Die Apfelstücke, die Kräuter und die Datteln zum Rest hinzugeben, alles gut mischen und noch einmal abschmecken. Am Ende den Spitzkohl-Slaw mit den gehackten Erdnüssen oder schwarzen Sesamkörnern bestreuen.