SALAT CITRUS DELIGHT

2 Portionen

Ja, sie ist bitter, aber das ist super für deine Gesundheit: Grapefruit liefert sehr viel Vitamin C, wenig Kalorien und kurbelt die Fettverbrennung an.

ZUBEREITUNG:

1. Gib den gehackten Römersalat in eine große Schüssel.
2. Nun fügst du die Grapefruit, die rote Zwiebel und die Petersilie hinzu.
3. Press die Zitrone aus und mische den Saft sowie die Kürbiskerne unter.
4. Verfeinere den Salat mit einer Prise Meersalz und Pfeffer.

Gut zu wissen:

- Grapefruit, diese Kreuzung aus Orange und Pampelmuse, ist die Königin der Zitrusfrüchte: 100 Gramm decken den Tagesbedarf an Vitamin C zu 59 Prozent.
- Ihre inneren Werte wie Vitamin A, B1, B2 und B6 sowie die Mineralstoffe Kalium, Calcium und Magnesium verstecken sich hinter dem typisch bitteren Geschmack.
- Ein super Tipp für alle, die morgens eine reibungslose Verdauung wünschen: eine halbe Grapefruit auf nüchternen Magen, danach Kaffee oder Tee und du startest fit in den Tag.

ZUTATEN:

- 1 Bündel Römersalat, grob geschnitten
- 1 Grapefruit, geschält, entkernt und in Stücke geschnitten
- Saft einer Zitrone
- ¼ kleine rote Zwiebel, fein geschnitten
- 2 EL frische Petersilie gehackt
- 20g geröstete Kürbiskerne
- Meersalz und Pfeffer

YOUR HEALTH COACH
healthy lifestyle solutions